はじめよう!
健康で経済的なくらし

2021年度 みんなで取り組む活動テーマ
笑顔ではぐくむ免疫力

co-op mail joso
常総生活協同組合

インターネット注文受付中
http://www.coop-joso.jp
左記QRコードから登録出来ます
ネット注文登録
tel：0297-48-4911
fax：0297-45-6675

2021年9月4回

お届けカレンダー	月	火	水	木	金
注文用紙提出	9/13	14	15	16	17
定番品のお届け	9/20	21	22	23	24
特別企画品のお届け	9/27	28	29	30	10/1

北海道の旬がやってきた

代表の古市さん（左）と眞鍋さん

士別農園（北海道）は1972年に有畜複合経営※を行い、自給自足を目指した農家6組により設立された農業法人です（※農作物の生産と畜産を組み合わせた経営）。当時、士別農園は養豚などの畜産と畑作・水田の農産を組み合わせた経営を実践し、ハムやソーセージ、漬物といった加工品を一貫して取り組み、生産物を無駄なく利用し添加物に頼らない食品の生産を実践してきました。現在は、人手不足などにより、畜産加工はおこなっておりませんが、今年も常総生協ではじゃがいも・玉ねぎ・かぼちゃ・人参（10月中旬～）、加工品では三五八漬けや三升漬けなどを企画する予定です。「当時（1980年代～）は、6組の農家が自給自足を目指す、農協ではなく生協とお付き合いするということは“変わり者”と呼ばれていたんだ。自分たちで安心できるものを子供たちに食べさせたいという想い、農園の事務所は託児スペースを使い、教育費・居住費など共同の会計から支払われており、“これは「生協」の理念と同じなんだな”と先代は感じたと思う。」常総生協と付き合いを始めて約35年、先代の意思を受け継いだ代表の古市さんは話します。

今年の北海道は5月の長雨、7月～8月は干ばつ（雨不足）により農産物にとっては厳しい状況が続いています。士別市でも2か月で40ミリ程度しか雨が降らず、玉ねぎやじゃがいもが肥大化しにくい環境でしたが、何とか収穫の時期を迎えようとしています。そうした中でも、設立当初からの農薬削減の取り組みは変わらず、今年も除草剤不使用で栽培しています。しかしながら、ここ士別地域も天候不順に加え人員不足や高齢化など、地域を取り巻く問題も深刻だと古市さんは話します。厳しい農業情勢の中「共同」の力が一層、価値が問われていくかも知れません。

士別農園の皆様

農事組合法人 士別農園

1972年に自給自足の暮らしを目指した農家6組が集まり設立。北海道は旭川から北へ60キロ北上したところに位置し、じゃがいも、玉ねぎ、人参、かぼちゃなどの農産物を9月～12月にかけて出荷します。

From 北海道 士別農園

特

ホクッとした口当たりと程よい甘みで、煮物の他ポタージュやソテー、パイ等にも。減農薬栽培。

士別農園（北海道・士別市）
11 士別のかぼちゃ
1玉 383円（税込414円） 通常税込430円
北海道

特

実の締まりが良く、甘みが強く、生でも美味しく頂けます。除草剤不使用・減農薬栽培。

士別農園（北海道・士別市）
12 士別の玉ねぎ
1kg 280円（税込302円） 通常税込322円
北海道

特

サラダ、粉ふきいも、マッシュポテト、味噌汁の具材等何にでも。品種は男爵（だんしゃく）、減農薬栽培。

士別農園（北海道・士別市）
13 士別のじゃがいも
1kg 265円（税込286円） 通常税込302円
北海道

旬の野菜とシンプルな素材で 絶品カレー

組合員が意見を出しあい、使用原料のでどころと品質を確認し、非遺伝子組み換えの素材で作ったフレーク状のカレールゥ。牛脂は和牛生脂肪使用。

ふるさと便　前日OK!

7皿分

常総生協（茨城県・守谷市）

655 甘口カレールゥ
小　150g 290円（税込313円）

656 中辛カレールゥ
大 小　150g 300円（税込324円）

特

鎌倉ハムクラウン商会（神奈川県・横浜市）
14 鎌倉あらびきウインナー（増量）
無添加（発色剤・結着剤・保存料・化学調味料不使用）で、澱粉による増量はしていません。
冷 賞15日
400g 798円（税込862円） 通常税込900円
豚肉（国内産）

特

士別農園（北海道・士別市）
15 士別農園 福神漬
野菜をすべて手きざみし、農園独自の調味液で漬け込みました。
冷 賞180日 米 大 小
150g 320円（税込346円） 通常税込356円
きゅうり・白瓜・他野菜（北海道）

特

よつ葉ナチュラルチーズ（チェダー、モッツァレラ）100%。セルロース（結着防止剤）不使用。

よつ葉乳業（北海道・音更町）
16 よつ葉 シュレッドチーズ（増量）
冷 賞90日 乳
250g+50g 548円（税込592円） 通常税込621円
生乳（北海道）

北の大地の恵みをたっぷり使って グラタン&シチュー

ふるさと便　シーズン初

7皿分

コープ自然派事業連合
17 クリームシチュールゥ
素性の確かな国内産牛脂を使用。さまざまな料理のベースに使えます。1袋約7皿分。
賞180日 乳 米 小
150g 270円（税込292円）
小麦（北海道）

サツラク農協（北海道・札幌市）
18 サツラク北海道純生クリーム
乳脂肪分47%のフレッシュで純粋な生クリーム。サツラクの新鮮なノンホモ生乳100%使用。
冷 賞届いて4～7日 乳
200㎖ 455円（税込491円）
生乳（北海道）

ふるさと便　特

トクスイコーポレーション（東京都・中央区）
19 大粒シーフードミックス
スルメイカリング、ほたて、天然エビのミックス。通常よりも大粒です。
凍 え
340g 895円（税込967円） 通常税込1004円
するめいか・ほたて（国内産）、天然エビ（マレーシア、インドネシア）

雄武沖での秋鮭定置網漁

From 雄武漁協

雄武漁業協同組合では、秋鮭のふ化事業、帆立稚貝の放流等、早くから「つくり育てる漁業」に着目し、漁場の環境保全のための植樹運動や、魚をとりすぎないための資源管理を行っています。

特

ふるさと便　6個入

大進食品（神奈川県・横浜市）
20 北海道八雲発マムのカニクリームコロッケ
北海道酪農発祥の地・八雲町産の生乳を使用したカニクリームコロッケ。アツアツの揚げたてをどうぞ。
凍 か 乳 米 小
40g×6 375円（税込405円） 通常税込430円
生乳（北海道）　[放] 不検出 <3.4 <4.6

お得2パック　203円/100g　特

ふるさと便

田仲さん達（茨城県・桜川市）
21 つくば茜鶏ムネモモ唐揚げ用2パック
唐揚げ用に丁度良い大きさにカットしました。必要な量だけ使えるバラ凍結で便利。2パックでお買い得です。
凍 賞180日
250g×2 940円（税込1016円） 通常税込1058円
茨城県

お得2個組　デザートにヨーグルト♪　特

サツラク農協（北海道・札幌市）
22 サツラク酪農家限定ヨーグルト加糖 2個組
11戸の生産牧場限定の生乳使用。生乳を90%以上使用し、まろやかでクリーミーな食感。香料、安定剤不使用。
冷 賞18日 乳
(80g×3)×2 368円（税込398円） 通常税込458円
生乳（北海道）　[放] 不検出 <3.4 <4.1

特

ふるさと便

鳴門魚類（徳島県・鳴門市）
23 雄武産 秋鮭（雄宝）切身（無塩）
北海道・雄武（おうむ）沖で漁獲した、脂のりと身質が特に良い、重量3kg以上の天然銀毛鮭です。無塩。
凍 賞30日
70g×3 528円（税込570円） 通常税込592円
秋鮭（北海道）

甘い貝柱をぜひお刺身で!　特

ふるさと便　5～7粒

鳴門魚類（徳島県・鳴門市）
24 雄武産 ほたて貝柱（生食用）
北海道のオホーツク海に面する雄武の前浜で4年間じっくり育てました。お刺身でどうぞ。
凍 賞30日
5～7粒 約100g 580円（税込626円） 通常税込646円
ほたて貝柱（北海道）

【放射能検査結果のカタログ上の表記について】

- 東北6県・関東1都6県・静岡県産の主原料について、順次放射能自主検査を進めています。主原料産地もご参照ください。
- 調査完了したものについてカタログ紙面上で順次掲載します（最新の情報については配達時に配布されます「職員のおすすめの裏面」をご覧ください）。
- 常総生協では現状、放射性セシウムに注視し、表記しています。
- 「不検出」とされたものは、検出限界値（計測器でこれ以上測れないレベル）以下であることを意味します（検出限界数値も併記します）。
- 空欄になっている商品は以下の通りです。
  ①検査対象地域外
  ②記載が間に合わなかった商品

ご不明な点がありましたら上記、生協までお問い合わせ下さい。

■放射能測定結果の見方（数値単位：Bq/kg）

千葉県　[放] 不検出 <1.1 <0.9
検出されなかった場合：セシウム137、134の順で各検出限界値を掲載

茨城県　[放] ^{137}Cs=7.5
2種類のうち1種類が出た場合：検出された数値を掲載

宮城県　[放] ^{137}Cs=9.4 ^{134}Cs=3.6
2種類とも検出された場合：それぞれの検出値を掲載

品種リレー最後を飾る枝豆「秘伝」

今回のみ

枝豆晩生品種「秘伝」のお届け。木酢を使って病害虫防除。農薬無散布。

おきたま興農舎（山形県·高畠町）

25 枝豆(秘伝)

大 250g 435円(税込470円)

山形県 [放] 不検出 <3.4 <3.7

長野県オリジナル品種「シナノドルチェ」

シーズン初

2005年に登録された比較的新しい品種です。甘味と酸味のバランスが非常に良いリンゴです。長野県の高田さんが、その樹に応じた栽培で丹精込めて作り上げました。収穫が9月下旬のみと非常に時期が限られていますので、ぜひこの機会にご賞味ください。

果肉の硬さは中程度、糖度と酸味のバランスが取れ、香りがよく、果汁の量が多いりんごです。減農薬栽培。

波動農法研究会·高田さん（長野県·須坂市）

26 りんご(シナノドルチェ)

2～4玉

2～4玉(約800g) 730円(税込788円)

長野県

種無し·皮ごと·高糖度!

翡翠のように美しいエメラルドグリーンの果皮、マスカットの爽やかな香りと甘みが特徴で、近年大変人気のブドウです。

シーズン初

畑さん、岡安さん達（長野県·須坂市）

27 シャインマスカット

種無し·皮ごと·高糖度の3拍子揃ったブドウです。1房でお届けします。減農薬栽培。

約450g 1203円(税込1299円)

長野県

洋梨リレーのトップバッター「オーロラ」!

甘みが非常に強く、きめ細かい舌触りが特徴です。食べ頃になると果皮がはっきりと黄色く変化するため、食べ頃がわかりやすく、初めて洋梨を食べる方にもおすすめです。

シーズン初

さんさんファーム·宮下さん達（長野県·松川町）

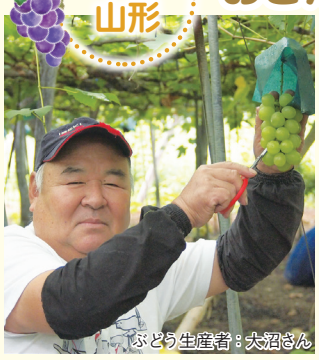
28 洋梨(オーロラ)

養豚と果樹栽培の有畜複合農業を行っております。肥料は、自家豚糞堆肥を使用します。減農薬栽培。

2玉約600g 600円(税込648円)

長野県

From 山形 おきたまの旬の果実召し上がれ



ニューヨーク生まれの品種

シーズン初

おきたま興農舎（山形県·高畠町）

29 ぶどう(スチューベン)

果肉が軟らかく多汁で、甘味がとても強い。果皮は黒色で、巨峰を小振りにした感じ。減農薬栽培。

1kg 1050円(税込1134円)

山形県 [放] 不検出 <3.8 <3.6

シーズン初

おきたま興農舎（山形県·高畠町）

30 ぶどう(ネオマスカット)

濃厚な味わいと特有の香り。甘みが強く、ジューシーなぶどうです。減農薬栽培。

500g 598円(税込646円)

山形県 [放] 不検出 <4.3 <4.1

高田さん、保科さん達（長野県·須坂市）

33 巨峰

甘さと酸味のバランスが良く、根強いファンが多い品種です。減農薬栽培。

約350g 598円(税込646円)

長野県

清明園·大塚さん（山形県·高畠町）

34 大塚さんのぶどう(ピオーネ·高尾)バラ

房からはずした粒でのお届け。品種は大粒系ぶどうのピオーネ、高尾のどちらかです。減農薬栽培。

200g 398円(税込430円)

山形県 [放] 不検出 <4.0 <3.6

清明園·大塚さん（山形県·高畠町）

35 大塚さんのぶどう(シャインマスカット)

房からはずした粒でのお届け。品種は大粒系で皮ごと食べられる今人気の品種。減農薬栽培。

150g 398円(税込430円)

山形県

赤緑色の果皮がだんだん黄色くなってきて、果肉もやわらかめになった頃が食べ頃。減農薬栽培。

おきたま興農舎·横山さん（山形県·高畠町）

31 レッドバートレット(洋梨)

3玉

3玉 498円(税込538円)

山形県 [放] 不検出 <3.6 <4.1

シーズン初

ベリーAはワイン用の品種ですが、手間ひまかけた管理で、生食でも美味しいぶどうになります。減農薬栽培。

おきたま興農舎·大沼さん（山形県·高畠町）

32 ぶどう(ベリー A)

1kg 899円(税込971円)

山形県 [放] 不検出 <3.3 <3.6

成田農園·成田さん（青森県·板柳町）

36 りんご(サンつがる)

早生品種の中でも最も人気のあるりんご。パリッとした食感と甘みがあります。減農薬栽培。

3玉(700～800g) 554円(税込598円)

青森県

濱上さん（鹿児島県·出水市）

37 濱上さんの温州みかん(グリーン)

地場の身近な素材を使った自家製肥料を主体に使います。外皮はやや青めです。農薬無散布。

約1kg 509円(税込550円)

鹿児島県

舘野さん（栃木県·小山市）

38 梨(豊水)

梨園の土作り、環境作りを重視し、健全な樹、食べて元気になるような梨作りに取り組んでいます。減農薬栽培。

約1kg 825円(税込891円)

栃木県 [放] 不検出 <3.8 <3.1

ゼスプリインターナショナルジャパン（東京都）

39 キウイフルーツ(グリーン)

土づくりからこだわり、化学合成農薬·化学合成肥料を使用せず栽培したものをお届けします。

3個入り 399円(税込431円)

ニュージーランド

もっちりした食感と甘味が◎

ヒロインターナショナル（神奈川県·横浜市）

40 バナナ

小規模農家が集まったインカバナナ社より、化学合成農薬·化学合成肥料を使用していないものをお届けします。

約450～600g 310円(税込335円)

ペルー（トゥンベス地域）

樫谷さん達（熊本県）

りん片バラでお届けする場合があります

41 にんにく

ホワイト種より外皮は紫がかっています。味は良く香りが強いのが特長です。農薬無散布。

約100g 220円(税込238円)

熊本県

料理の薬味にどうぞ

大紀コープファーム·しょうが生産者グループ（奈良県）

42 しょうが

爽やかな香りは薬味として。しょうが湯にも安心してお使いください。減農薬栽培。

100g 165円(税込178円)

高知県

とさやま開発公社（高知県·高知市）

43 みょうが

この香りで夏を実感。季節を感じることができる典型的な野菜です。味噌汁や刻んで薬味に。減農薬栽培。

50g 205円(税込221円)

高知県

渥美農園（静岡県·浜松市）

44 渥美さんのすだち

酸味が強く苦味が少ない上品な香りの果汁です。旬の焼き魚に最適。減農薬栽培。

約150g 185円(税込200円)

静岡県 [放] 不検出 <4.2 <3.9

上野さん達（栃木県·上三川町）

45 ニラ

栄養豊富で経済的なニラ。ニラ玉、炒め物、汁物の具等に。農薬無散布。

1束(約100g) 115円(税込124円)

栃木県 [放] 不検出 <4.0 <3.7

鮮度が良いシャキシャキの歯ごたえ

イバラキ食品（茨城県·石岡市）

46 もやし

筑波山麓の綺麗な湧水をたっぷりと使用し歯ごたえが良いもやしです。原材料の緑豆は中国産。

冷 250g 52円(税込56円)

茨城県 [放] 不検出 <3.7 <3.6

中村さん達（群馬県·長野原町）

47 レタス

高原地域の涼しい気候を利用した夏のレタスです。減農薬栽培。

1玉 210円(税込227円)

群馬県 [放] 不検出 <3.7 <3.4

中村さん達（群馬県·長野原町）

48 サニーレタス

サラダや、焼肉を巻いてさっぱりとお召し上がり下さい。減農薬栽培。

1玉 184円(税込199円)

群馬県 [放] 不検出 <3.5 <4.2

木村農園（茨城県·つくば市）

49 木村さんのきゅうり

サラダ、漬物、炒めものなどあると便利な野菜です。夏の水分補給にも。害虫が大量発生した場合のみ農薬対応。

3本 165円(税込178円)

茨城県

微生物農法の会·長島さん（茨城県·行方市）

50 長島さんのきゅうり

旬の味覚を存分に食卓に。露地栽培。農薬無散布·無化学肥料栽培。

500g(4～6本) 276円(税込298円)

茨城県

地場のトマトも終盤です。お見逃しなく

土の中の栄養バランスを大切にした土作り。活性液等も使い作物が健康に育つように心掛けています。減農薬栽培。

あゆみの会·篠塚さん達（千葉県·香取市）

51 ミニトマト

150g 230円(税込248円)

千葉県 [放] 不検出 <4.0 <3.6

パリッパリの食感が特徴♪

平均糖度8～10度のフルーツ感覚のミニトマトです。ヘタの取れた果実も入ります。減農薬栽培。

今村さん達（北海道·栗山町）

52 初恋スマートミニトマト

約180g 276円(税込298円)

北海道

パリッとした食感です

果肉は緻密でかっちりしていて、酸味が少なく甘みの強いトマトです。減農薬栽培。

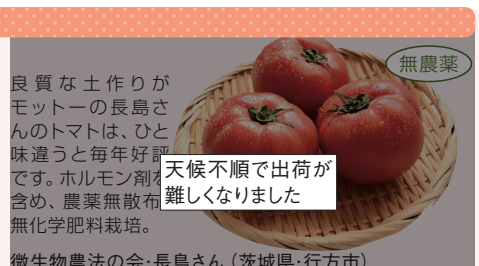
木村農園（茨城県·つくば市）

53 木村さんのアイコトマト

黄色のトマトが入る場合があります

200g 220円(税込238円)

茨城県



良質な土作りがモットーの長島さんのトマトは、ひと味違うと毎年好評です。ホルモン剤を含め、農薬無散布無化学肥料栽培。

天候不順で出荷が難しくなりました

微生物農法の会·長島さん（茨城県·行方市）

長島さんのトマト

500g 361円(税込390円)

茨城県 [放] 不検出 <0.4 <0.5

この時季だけの

飯野農園さんの絶品「生落花生」♪

品種 ナカテユタカ

千葉半立と並ぶ高級品種で、あっさりした甘さが特徴です。炒り落花生向きともされていますが、鮮度が良ければゆで落花生でも美味しいです。

※生育状況によってお届けが遅れる場合がございます。予めご了承の上ご利用ください。

無農薬

飯野農園（茨城県・つくば市）

55 飯野さんの生落花生

時季限定の生落花生です。塩茹でして、豆ごはんや炒めものにどうぞ。農薬無散布・化学肥料不使用。

落 330g 698円(税込754円)

茨城県

無農薬

京都の伝統野菜。肉厚で甘みのある甘とう。農薬無散布・化学肥料不使用・自家採取のタネ。

飯野農園（茨城県・つくば市） 16~23本

56 飯野さんの万願寺とうがらし

200g（16~23本） 350円(税込378円)

茨城県

無農薬

あゆみの会・関さん達（茨城県・茨城町）

57 小松菜(少量)

アク抜きせずに使えて便利です。無農薬・無化学肥料で栽培しました。

1束(約150g) 150円(税込162円)

茨城県

無農薬

原さん達（群馬県・東吾妻町）

58 小松菜

ビタミンAに富み、鉄分などのミネラルも豊富な野菜です。農薬無散布。

1束(250g) 230円(税込248円)

群馬県 [放] 不検出 <4.9 <4.2

味にクセのない青菜ですおひたしにしても

樺沢さん（群馬県・前橋市）

59 つる菜

クセや苦みが少なく、シャキッとした食感です。熱湯にて4~5分ゆで、冷水にひたすと一層美味しく召し上がれます。減農薬栽培。

200g 192円(税込207円)

群馬県

スープやたたいてネバネバ丼にも♪

木村農園（茨城県・つくば市）

60 木村さんのモロヘイヤ

エジプト原産でぬるっとした粘りが特長の、栄養価の高い野菜です。和え物、汁物の具、炒め物にも。減農薬栽培。

100g 154円(税込166円)

茨城県 [放] 不検出 <3.4 <3.8

常総生協は「OKシードプロジェクト」に参加します!

2020年12月にゲノム編集したトマトが政府に届け出され、2021年の秋を目途に日本でもゲノム編集された種が一般流通されるという事態に、常総生協としても危機感を抱いています。狙い通りの遺伝子が破壊できた場合でも想定外の変異が起きたり、想定外のタンパクが生成されたりする問題も報告されています。最も問題なのは表示なしに生産・流通が可能であるということです。

一方で、政府もしっかりとした根拠があれば、種苗や食品に「ゲノム編集ではない」と表示できることを認めています。そこで種に携わる有識者が集まり「OKシードプロジェクト」を開始しました。

今後、このプロジェクトではOKシードマークを日本全国で拡げることで、ゲノム編集食品の問題について考える機会を作りだし、市民が食を選ぶ権利を守れるように活動をしていく予定で、常総生協もこのプロジェクトに参加していきます。

無農薬

からし醤油でどうぞ

おきたま興農舎・丹野さん達（山形県・高畠町）

61 おかひじき

ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富。シャキッとした歯ざわりとクセのない味が特長。農薬無散布。

100g 198円(税込214円)

山形県 [放] 不検出 <4.1 <4.0

木村農園（茨城県・つくば市）

62 木村さんのピーマン

肉厚で軟らかく、風味の良いピーマンです。減農薬栽培。

150g 155円(税込167円)

茨城県 [放] 不検出 <3.5 <3.6

木村農園（茨城県・つくば市）

63 木村さんのオクラ

おひたしや、納豆とあわせてどうぞ。減農薬栽培。

100g 156円(税込168円)

茨城県 [放] 不検出 <4.1 <4.5

木村農園（茨城県・つくば市） 3~6本

64 木村さんの万願寺とうがらし

煮ても焼いても美味しい万願寺とうがらし。ビタミンCやカロテンも豊富です。減農薬栽培。

300g(3~6本) 200円(税込216円)

茨城県

木村農園（茨城県・つくば市）

65 木村さんのなす

焼きなす、漬物、炒め煮等で。減農薬栽培。

3本 162円(税込175円)

茨城県 [放] 不検出 <4.1 <4.2

稲葉さん達（茨城県・結城市）

66 なす

少し遅く定植し、晩秋まで収穫する作型。気温差が大きくなるにつれ、実の糖度が増してきます。減農薬栽培。

5本 280円(税込302円)

茨城県 [放] 不検出 <3.8 <3.9

シーズン最終

無農薬

徳弘さん（北海道・富良野市）

67 ズッキーニ

火を通すと甘みが増します。炒め物・グリルでどうぞ。農薬無散布・化学肥料不使用。

1本 175円(税込189円)

北海道

松浦さん達（山形県・鶴岡市）

68 枝豆

品種は「湯あがり娘」他。枝から外した状態でお届けします。減農薬・無化学肥料栽培。

大 約200g 410円(税込443円)

山形県

煮込み料理でトロトロ甘く♪

中村さん達（群馬県・長野原町）

69 キャベツ

うねを高くする等排水通気性を良くして、なるべく農薬に頼らない栽培をしています。減農薬栽培。

1玉 220円(税込238円)

群馬県 [放] 不検出 <0.3 <0.3

炒め物にもどうぞ♪

無農薬

上野さん達（栃木県・上三川町）

70 長ねぎ

地場の酒粕、おから等を利用したボカシ肥を使用。軟らかく甘みのあるねぎです。農薬無散布。

500g 220円(税込238円)

栃木県 [放] 不検出<3.8 <3.7

川島さん達（群馬県・長野原町）

71 大根

自家製堆肥を使い、なるべく農薬に頼らないように工夫して栽培しています。減農薬・無化学肥料栽培。

1本900g以上 198円(税込214円)

群馬県 [放] 不検出 <3.2 <3.6

木村農園（茨城県・つくば市）

72 木村さんのごぼう

食物繊維、ミネラル豊富なごぼう。煮物やきんぴらに。減農薬栽培。

400g 198円(税込214円)

茨城県 [放] 不検出 <4.3 <6.9

無農薬

まごころの里・山本さん達（北海道・栗山町）

73 ぼっちゃんかぼちゃ

ビタミンAが豊富で、糖度も高く、レンジでも簡単に調理できる美味しいミニかぼちゃです。農薬無散布。

1~2玉約280g 230円(税込248円)

北海道

品種は紅はるか。ネットリした食感で甘みがあり、毎シーズン好評です。農薬無散布。

無農薬

微生物農法の会・大和田さん（茨城県・行方市）

大和田さんのさつまいも

74 1kg 498円(税込538円)

75 500g 250円(税込270円)

茨城県 [放] 不検出 <3.9 <3.6

切ってサラダに、すってとろろにも◎

上村さん達（青森県・八戸市）

76 長芋

産地にて貯蔵したものを受注してからカットして袋詰めします。減農薬栽培。

200g 220円(税込238円)

青森県 [放] 不検出 <4.0 <4.0

煮物でどうぞ♪

無農薬

加瀬さん達（千葉県）

77 里芋

小型で、軟らかく粘りがある芋です。栽培管理を徹底することで味良く仕上げています。農薬無散布。

約400g 320円(税込346円)

千葉県 [放] 不検出 <3.6 <4.1

炒め物、グラッセ、サラダ、シチュー等に。農薬無散布。

無農薬

上村さん達（青森県・おいらせ町）

人参(洗い)

78 500g 205円(税込221円)

79 1kg 380円(税込410円)

青森県 [放] 不検出 <4.2 <3.9

1kgはP1 13 に掲載しています

士別農園（北海道・士別市）

80 士別のじゃがいも

サラダ、粉ふきいも、マッシュポテト、味噌汁の具材等何にでも。品種は男爵(だんしゃく)、減農薬栽培。

3kg 798円(税込862円)

北海道

1kgはP1 12 に掲載しています

士別農園（北海道・士別市）

81 士別の玉ねぎ

実の締まりが良く、甘みが強く、生でも美味しく頂けます。除草剤不使用・減農薬栽培。

3kg 850円(税込918円)

北海道

きのこには、身体の中に侵入した細菌や異物を排除する能力が上がるとされる「食物繊維」が多く含まれています。

山田さん（茨城県・つくば市）

83 山田さんのしめじ

ひらたけのしめじです。おがくずに米糠を混ぜたもので菌床栽培。日持ちが良いと評判です。

冷 200g 226円(税込244円)

茨城県 [放] 不検出 <3.6 <3.7

日持ちがよく、シャキッとしたしっかり食感

丸金（長野県・長野市）

84 えのき茸

一般的に使われている輸入のコーンコブ(とうもろこしの粉)は不使用。心地良い歯ごたえと風味をどうぞ。

冷 200g 208円(税込225円)

白えのきにはない、コクのある味が特徴

丸金（長野県・長野市）

85 ブラウンえのき茸

野生種に近く味にコクがあり風味豊かです。シャキッとした歯ごたえと風味をお楽しみください。

冷 200g 218円(税込235円)

長野県

あゆみの会・水谷さん達（三重県・尾鷲市）

86 エリンギ

肉質はきめ細かくなめらかでしっかりしています。歯切れ、香りともに良く、日持ちするのが特長です。

冷 100g 261円(税込282円)

三重県

村上さん（栃木県・高根沢町）

87 生きくらげ

こだわりの培地で3ヶ月丁寧に栽培しました。1~2分湯通ししてサラダでどうぞ。

冷 100g 250円(税込270円)

栃木県 [放] 不検出 <3.6 <4.2

安田さん（福島県・郡山市）

88 安田さんのなめこ

独自の栄養元をバランスよく使い、なめこ本来の甘さと旨味を充分引き出しています。

冷 70g 115円(税込124円)

福島県 [放] 不検出 <3.7 <4.1

村上さん（栃木県・高根沢町）

89 舞茸

衛生管理にも気を配った安心の品質。日持ち、香りともに良好です。

冷 100g 196円(税込212円)

栃木県 [放] 不検出 <3.6 <4.3

江藤さん（大分県・玖珠町）

90 江藤さんの原木生しいたけ

江藤さんの山から切り出した原木に植菌して育てています。ハウス栽培。

冷 100g 322円(税込348円)

大分県 [放] 不検出 <3.4 <3.4

最新の放射能検査結果は職員のおすすめの裏面をご覧ください

原木栽培をしています。カサも肉厚で菌床栽培のものとは風味・香り共に違います。

なかのきのこ園・飯泉さん（茨城県・つくば市）

飯泉さんの生しいたけ 冷

91 A品 100g 210円(税込227円)

92 B品 200g 225円(税込243円)

茨城県

農産加工品

農産物の味わいを
そのまま冷凍・冷蔵保存
しました

イズックス（東京都・中央区）

93 冷凍かぼちゃ

北海道産のかぼちゃ使用。しっとりとした甘いかぼちゃです。煮物やスープに。

凍 500g 323円（税込349円） 通常税込353円

かぼちゃ（北海道）

サラダやスープ、煮込み料理などに

日本生活協同組合連合会

94 CO5種のお豆ミックス300g

北海道産の黄大豆、金時豆、白いんげん豆、枝豆、黒大豆を彩りよくミックスしました。

凍 大 300g 262円（税込283円）

大豆（北海道）

日本生活協同組合連合会

95 CO北海道つぶコーン300g

北海道十勝産のスイートコーンを収穫後、加工・凍結しました。保存に便利なチャック付き。

凍 300g 245円（税込265円）

とうもろこし（北海道）

貴重な国産たけのこ

調理例：たけのこ土佐煮

ニッカンフーズ（大分県・日田市）

96 たけのこ水煮(スライス)

掘りたてのたけのこを素早くボイルして、味、香りを残しました。軟らかく風味が豊かです。

冷 賞180日 300g 475円（税込513円）

たけのこ（国内産）

ハンバーグやカレーなどの料理に

デリカ横綱（愛知県・春日井市）

97 ローストオニオン

国産の玉ねぎを薄くスライスし時間をかけとろ火で水分を飛ばしあめ色になるまでローストしました。

凍 賞180日 100g×2 422円（税込456円）

玉ねぎ（国内産）

ビールのおつまみ、おやつにも♪

日本生活協同組合連合会

98 CO北海道のそのまま枝豆250g

北海道十勝産のえだまめを茹で急速凍結しました。塩味がついていますのでそのまま召し上がれます。

凍 大 250g 296円（税込320円）

枝豆（北海道）

漬物

保存料・着色料・
化学調味料不使用で
つくりました

とみき漬物（長野県・野沢温泉村）

99 昔ながらのうんまい菜っぱ

保存料・着色料・化学調味料不使用で、かつおだし・昆布だしの旨味で漬けた昔ながらの野沢菜です。

冷 賞20日 米 大 小 300g 480円（税込518円）

野沢菜（国内産）

高嶋酒類食品（兵庫県・神戸市）

100 甲南なら漬（瓜、守口大根）

灘の酒粕をふんだんに使い、昔ながらの伝統技術で丁寧に漬けました。

冷 賞90日 米 130g 370円（税込400円）

瓜（徳島県）、守口大根（愛知県）

月山農場（山形県・酒田市）

101 月山赤かぶ漬(スライス)

庄内名産の温海かぶらを、酢、食塩、砂糖のみで漬け込みました。独特の辛味があり、歯ざわりの良い漬物です。

冷 賞30日 米 120g 165円（税込178円）

赤かぶ（山形県） ［放］不検出 <3.2 <4.1

豊富な乳酸菌が腸内環境を整えます

趙さんの味（宮城県・仙台市）

102 趙さんの味 水キムチ

汁ごと食べる辛くないキムチ、具よりも汁がメイン。発酵が進みますので、お好みの酸味でどうぞ。

冷 賞14日 米 300g 500円（税込540円）

白菜（国内産）

趙さんの味（宮城県・仙台市）

103 趙さんの味 熟成白菜キムチ

1年じっくり熟成させた鮭の魚醤を使い、こってりとコクのある旨味を引き出した本格キムチです。

冷 賞14日 え 米 大 小 200g 365円（税込394円）

白菜（国内産）、唐辛子（中国）

魚と相性バッチリ!漬けて焼くだけ

農薬不使用の青唐辛子、農園で作った米麹、醤油を同量ずつ漬けこんだもの。あったかご飯や焼肉、冷奴に。

土別農園（北海道・士別市）

104 士別農園の三升漬

冷 賞180日 米 大 小 200g 430円（税込464円）

青唐辛子（北海道）

178 つくば茜鶏モモを使って

三五八（さごはち）でお肉も柔らかくジューシーに

定番の野菜を漬けるのはもちろん、お肉やお魚に下味をつけたり、煮物やスープなどの隠し味としてもアレンジできる万能調味料です。名前の由来はシンプル。塩と米麹と蒸した米を3：5：8の割合で混ぜ合わせて作る漬け床を使うことから「三五八（さごはち）」と名付けられたといわれています。

鶏肉にまぶして1～2日ほど漬けてから焼くと特有の生臭さが消え、旨みが増すのが特徴です。普段の料理の前にひと工夫加えるだけで、グッとおいしい一品ができあがります。

自社栽培米から作った米こうじを使用した硬めの漬床。野菜に適量まぶして袋に入れるだけでまろやかな甘さの漬物ができます。

土別農園（北海道・士別市）

105 士別農園 三五八漬の素

冷 米 400g 350円（税込378円） 通常税込400円

米（北海道）

注文書の6ケタ欄に記載をお願いします

お米

・ネオニコチノイド系農薬を使用しておりません。
・土づくりを心掛けた生産者さんたちが作っています。

2021年産 新米スタートしています!

今年もたくさんのご利用をお願いします。新米はもちろんですが、引き続き2020年産のお米の消費にもご協力をお願いします。

企画回	商品名
10月1回	やさとのお米(コシヒカリ) 鯉渕学園(コシヒカリ)
10月3回	宮城・黒澤さんのひとめぼれ(今摺米)
10月3回	山形・おきたま興農舎(ひとめぼれ) 山形・おきたま興農舎 (こしひかり、つや姫)
10月4回	宮城・黒澤さんのコシヒカリ(今摺米)

※生育により企画回が前後する場合があります

■放射能検査について
原発事故後10年目の2021年産のお米についても、これまで同様に精密検査を行いご報告いたします。新米初登場時は、カタログの掲載には間に合いませんので、別紙でお知らせいたします。

鬼怒川、小貝川に挟まれた肥沃な土地を生かして優良米生産に励む水海道東町特栽米耕作者組合より。初期除草剤1回のみ（ネオニコチノイド系農薬不使用）。

水海道のめぐみちゃん（コシヒカリ） 米

502001	白米	5kg	2350円（税込2538円）
502003	白米	2kg	945円（税込1021円）
502002	玄米	5kg	2250円（税込2430円）

JA常総ひかり・東町特栽米組合（茨城県・常総市）

4代50年にわたって農薬や化学肥料を使用せず、自家堆肥を使用。もみで貯蔵している米を、注文を受けてから「もみ摺」「精米」をしてお届けします。

宮城・黒澤さんのひとめぼれ（今摺米） 米 無農薬

502011	白米	5kg	3500円（税込3780円）
502012	玄米	5kg	3200円（税込3456円）
502013	7分	5kg	3500円（税込3780円）
502014	5分	5kg	3500円（税込3780円）

黒澤さん（宮城県・涌谷町）

4代50年にわたって農薬や化学肥料を使用せず、自家堆肥を利用。無農薬栽培。

宮城・黒澤さんのコシヒカリ 米 無農薬

502015	白米	5kg	3500円（税込3780円）
502016	白米	2kg	1400円（税込1512円）
502017	玄米	5kg	3200円（税込3456円）
502018	7分	5kg	3500円（税込3780円）
502019	5分	5kg	3500円（税込3780円）

黒澤さん（宮城県・涌谷町）

減農薬・減化学肥料栽培（ネオニコチノイド系農薬不使用）のお米です。JAやさと稲作部会の精鋭66名よりお届け。

やさとのお米(コシヒカリ) 米

502031	白米	5kg	2314円（税込2499円）
502032	玄米	5kg	2165円（税込2338円）

JAやさと稲作部会（茨城県・石岡市）

3代50年にわたって農薬や化学肥料を使用せず、自家堆肥を利用。注文を受けてからもみ摺、精米をしてお届けします。

無農薬

宮城・黒澤さんのササニシキ

502020	白米	5kg	3500円（税込3780円）

米 黒澤さん（宮城県・涌谷町） ［放］不検出 <0.1 <0.1

白米・胚芽米に3割ほど混ぜてご利用下さい

粉の状態から常温に近い水温で発芽させて、栄養分の高い発芽玄米にしました。原料は有機栽培した岩手県産あきたこまち。

中村商店（神奈川県・横浜市）

502072 有機籾発芽玄米「ぐるめくらぶ」

冷 米 1kg 1150円（税込1242円）

米（岩手県）

雑穀

白米に混ぜて、食物繊維とミネラル類を摂取!

2019年産

小麦や米に比べてたんぱく質や鉄、カルシウム、リンなどのミネラルが豊富。お米に2割程度混ぜて炊いて。

岩泉産業開発（岩手県・岩泉町）

8 アマランサス（岩泉産）

賞180日 200g 465円（税込502円）

岩手県 ［放］不検出 <1.0 <1.0

ひきわりハトムギ、丸麦、もちきび、もちあわ、ひえ(全て国内産)。

自然薬方研究所 薬方堂（茨城県・龍ケ崎市）

502074 白米用雑穀セット

500g 1048円（税込1132円）

［放］不検出 <0.5 <0.5

ハトムギ、丸麦、黒豆、小豆、大豆、もちきび、もちあわ、ひえ(全て国内産)。

自然薬方研究所 薬方堂（茨城県・龍ケ崎市）

502077 玄米用雑穀セット

大 500g 1143円（税込1234円）

［放］不検出 <0.7 <0.7

2020年産お米放射能検査結果（セシウム合計）検出限界0.2Bq/kg以下

産地	名称	品種	白米	玄米
茨城県	やさとのお米	コシヒカリ	不検出	不検出
山形県	おきたま興農舎	ひとめぼれ	不検出	不検出
		つや姫		
宮城県	黒澤さんのお米	ひとめぼれ	不検出	不検出 検出限界0.1Bq/kg （同位体研究所）

・検査機関：常総生活協同組合 ・判定法：ゲルマニウム半導体γ線スペクトルメーターによる核種判定
※生協では引き続き精度の高い検査をしています(生産者が外部機関で検査をしている場合はそちらの結果を掲載)。
※新米の検査結果は別紙の検査結果一覧をご確認下さい。

さんまが美味しい季節です!

秋と言えばさんま!しかし、今年も残念ながら不漁のようです。「鮮魚さんまにも負けず劣らず美味しい!」厚岸産の冷凍さんまをおすすめします。

札幌中一（北海道・札幌市）
北海道 厚岸のさんま

106 2尾
凍 賞90日
2尾(180g以上) 398円(税込430円)

107 3尾
凍 賞90日
3尾(270g以上) 498円(税込538円)

北海道の厚岸(あっけし)に水揚げされたさんまです。2020年は大不漁でしたがなんとか確保できました。

さんま（北海道）

北海道の「うまいもん」大集合!

高木商店（千葉県・南房総市）
108 北海道産真ほっけ開き一汐干し
北海道産の真ほっけを開き、塩のみで味付け。しっとり感を残しつつ干し上げました。
凍 賞180日 3枚400g 465円(税込502円) 通常税込518円
真ほっけ（北海道）

秋鮭の薄い切身によつばのチーズをはさみ小麦粉をまぶしました。凍ったままフライパンで焼いてください。

乙浜シーフーズ（千葉県・南房総市）
109 鮭のチーズはさみ
久々登場!
凍 賞180日 乳 小
160g(5個) 380円(税込410円) 通常税込430円
秋鮭（北海道）

千倉水産加工販売（千葉県・船橋市）
110 北海道産ソフト身欠きにしん
4～6枚
脂のりの良いにしんをソフト乾燥。昆布巻はもちろん、焼いてレモン汁をかけたり、大根おろしを添えても。
凍
4～6枚 200g 375円(税込405円) 通常税込421円
にしん（北海道）

便利な個包装。お弁当にも!!

札幌中一（北海道・札幌市）
111 焼鮭
北海道産の秋鮭をお弁当にちょうど良いサイズの切身で焼き上げました。凍ったまま電子レンジで温めて。
凍 賞90日 5切150g 650円(税込702円) 通常税込724円
秋鮭（北海道）

フライパンで揚げ焼きOK!

海泉フーズ（静岡県・吉田町）
112 北海道産ほっけフライ
4～6枚
北海道産のホッケを3枚おろしにし、国産小麦を使用したパン粉をつけました。※加工澱粉全体の0.4%。
凍 賞180日 米 小
200g(4～6枚) 380円(税込410円) 通常税込430円
ほっけ（北海道）

松岡水産（千葉県・銚子市）
113 北海道さけスモークサーモン
北海道産の秋鮭を塩のみで味付け。素材の旨味を生かす為、桜のチップを使い、「冷燻方式」で仕上げました。
凍 賞180日
40g×2 468円(税込505円) 通常税込518円
秋鮭（北海道）

塩屋（茨城県・ひたちなか市）
114 国内産冷凍あさり
熊本、愛知、三重、千葉の4産地から季節に合わせてお届け。手作業で選別し若干の熱処理後、凍結しました。
凍 賞30日
200g 386円(税込417円)
あさり（熊本県、愛知県、三重県、千葉県） [放] 不検出 <3.4 <4.0

塩屋（茨城県・ひたちなか市）
115 涸沼のしじみ(冷凍)
全国でも有数の産地、地元涸沼より高鮮度のまま冷凍してお届けします。
凍 賞30日
200g 393円(税込424円)
やまとしじみ（茨城県） [放] 不検出 <3.6 <3.8

日本固有種のししゃもです!

千倉水産加工販売（千葉県・船橋市）
116 からふとししゃも丸干(おす)
オスのししゃもは、卵に栄養分が取られないので身がおいしいです。焼いてどうぞ。
凍 賞180日 300g 298円(税込322円) 通常税込378円
からふとししゃも（アイスランド、ノルウェー、カナダ）

さん&あじの定番2種セット!

塩屋自慢の2種の干物をお得なセットにしました。朝食にも夕食にも重宝する組み合わせです。

塩屋（茨城県・ひたちなか市）
117 塩屋の干物セット(2種)
凍 賞30日 さん2枚、あじ2枚 580円(税込626円)
さん（国内産）、あじ（オランダ）

鳴門魚類（徳島県・鳴門市）
118 天日干しアジ
佐賀県に水揚げされたアジを開き、潮風と太陽で干し上げる「天日干し」にしました。干物の定番です。
凍 賞30日
4枚210g以上 548円(税込592円)
真あじ（佐賀県）

小骨まで丁寧に取り除いてあります、丸かじりでどうぞ!

及川冷蔵（岩手県・大船渡市）
119 骨抜きさんま天日干し
小ぶりなさんまの頭、内臓、中骨を取り除き、塩麹に漬けて天日干ししました。
凍 賞180日 米 大 小
4尾150g 380円(税込410円) 通常税込427円
さんま（岩手県）

丸一商店（千葉県・南房総市）
さば一夜干し

120 2枚
脂のりの良いノルウェー産のさばを塩水漬け後、冷風乾燥にて仕上げました。
凍 賞120日
片身2枚200g 398円(税込430円)

121 3枚
凍 賞120日
片身3枚300g 588円(税込635円)

真さば（ノルウェー）

塩屋（茨城県・ひたちなか市）
122 しまほっけ一夜干し
アメリカまたはロシア産の大きなしまほっけを塩水漬けして一夜干ししました。解凍して焼いてどうぞ。
凍 賞30日
2枚330g 620円(税込670円)
しまほっけ（アメリカ、またはロシア）

粕好きも納得の味わい

ヤマサコウショウ（宮城県・石巻市）
123 赤魚本仕込み粕漬
アイスランド産の赤魚を使用。石巻の墨廻江(すみのえ)酒造の酒粕に、72時間漬け込んだ本仕込の粕漬です。
凍 賞180日 米 2切(約140g) 460円(税込497円)
赤魚（アイスランド）

ダイマツ（鳥取県・米子市）
124 氷温造りシルバー醤油漬
主にニュージーランド沖で獲れるシルバー(沖ぶりとも呼ばれる)を甘口のみりん醤油に漬けました。
凍 賞180日 米 大 小
4切220g 450円(税込486円)
シルバー（主にニュージーランド）

東北トクスイ（宮城県・塩釜市）
125 石巻産さば生姜醤油漬
宮城県石巻産のさばを黒糖とすりおろし生姜を加えた醤油たれに、低温でじっくり24時間漬けこみました。
凍 賞180日 米 大 小 4枚240g 398円(税込430円)
さば（宮城県） [放] 不検出 <3.4 <2.9

砂糖を使わない西京漬

鳴門魚類（徳島県・鳴門市）
126 寒さば西京漬
長崎産の脂のりの良い真さばを使用。鳴門魚類特製の西京味噌床に2日間漬け込み、熟成させました。
凍 賞30日 米 大
片身2枚180g以上 480円(税込518円)
真さば（長崎県）

夕食にちょうどいいサイズ!

鳴門魚類（徳島県・鳴門市）
127 雄武秋鮭みりん漬け
北海道雄武産の銀毛秋鮭を、鳴門魚類で独自調合した塩みりんに漬け込みました。とてもまろやかです。
凍 賞30日 米 大 小 140g(2切) 548円(税込592円)
秋鮭（北海道）

自然の地形を活かした「粗放養殖(そほうようしょく)」

自然の地形を活かした養殖池で、人の手ではエサを与えず、水草やプランクトンなどを食べて育ちます。天然に近い環境と栄養で、身質も旨味も詰まっています。

インドネシア・スラウェシ島で粗放養殖。生からの1回凍結品ですので、えびの旨味、食感が違います。

トクスイコーポレーション（東京都・中央区）
128 ブラックタイガー 2L
凍 賞180日 え 8尾前後180g 835円(税込902円) 通常税込913円
ブラックタイガー（インドネシア）

中辛

トクスイコーポレーション（東京都・中央区）
129 ロシア産紅鮭切身(中辛)2切
東カムチャッカの定置網で漁獲されたロシア産の紅鮭です。中辛塩で仕上げました。
凍 賞180日
2切140g 380円(税込410円)
紅鮭（ロシア）

甘塩

トクスイコーポレーション（東京都・中央区）
130 ロシア産紅鮭切身(甘塩)3切
ロシア産の紅鮭の切身です。使いやすく1切約55gにしました。甘塩です。
凍 賞180日
3切165g 498円(税込538円)
紅鮭（ロシア）

かれいの煮付け

千倉水産加工販売（千葉県・船橋市）
凍 賞180日
131 子持ち浅羽かれい切身(2切)
132 子持ち浅羽かれい切身(3切)
漁獲後、船上で頭、内臓を取り、急速凍結した鮮度の良い浅羽かれいです。成熟卵を抱えたものを切身に。
2切200g 390円(税込421円)
3切300g 554円(税込598円)
浅羽かれい（アラスカ）

サバには

『EPA(エイコサペンタエン酸)』と『DHA(ドコサヘキサエン酸)』が豊富に含まれています。『EPA』は、体のなかでほとんど作ることができない『必須脂肪酸』の一種で、血液をサラサラにするなど、血液や血管の健康に様々な効果があることが分かっています。

千倉水産加工販売女川工場（宮城県・女川町）
133 国産塩さば切身
寒の時期に日本海で漁獲した大きめのさばを三枚におろして切身に。程良く塩味をつけました。
凍 賞180日
4切320g 480円(税込518円)
さば（国内産）

鳴門魚類（徳島県・鳴門市）
134 さばフィーレ(甘塩)
鮮度の良い真さばを甘塩仕立てに仕上げました。
凍 賞30日
片身2枚200g 398円(税込430円)
真さば（長崎県、佐賀県）

水産品の放射能検査について

・調査対象漁獲海域：関東1都3県と静岡県の太平洋沿岸、三陸沿岸、及び北海道南部海域の原料について定期的に調査し、お知らせします。

主原料産地欄もあわせてご参照下さい。

士別農園の根菜をたっぷり入れて

カレー風味のシーフードシチュー

シーフード入りカレーシチュー

※かぶの代わりにカリフラワーでもOK。
※サラッとしたのがお好みの場合は牛乳を足して。

◆材料

シーフードミックス	500g	チキンコンソメ	2袋
小麦粉	適宜	ローリエ	2枚
じゃがいも	3コ	カレーパウダー	大1
人参	100g	塩、こしょう	各少々
玉ねぎ	1コ	**ホワイトソース**	
かぶ	2コ	小麦粉	20g
いんげん	5本	バター	20g
水	カップ4	牛乳	400cc

◆作り方

1. シーフードミックスは解凍し、水けを切って小麦粉少々をふっておく。
2. じゃがいもはひと口大に切り、水にさらす。人参は縦半分に切り、2cm幅に切る。かぶは四つ割りにする。玉ねぎはくし型に切る。
3. いんげんはゆでて3cm長さに切る。
4. ホワイトソースを作る。厚手の鍋にバターを溶かし、小麦粉を加え焦げないように混ぜ、牛乳を注ぐ。ダマにならないように鍋底から混ぜ、滑らかになったら火を止める。
5. 厚手の鍋にサラダ油を熱し、シーフードを炒める。いんげん以外の野菜を加えて炒め、水とコンソメ、ローリエを入れて煮る。
6. 野菜が柔らかくなったらホワイトソースを加え、カレーパウダー、塩、こしょうで味を調える。火を止めていんげんを加える。

大粒のシーフードミックスは1ページに掲載

カネキ水産（愛知県・蒲郡市）

135 シーフードミックス

いか、えび、ほたて貝をミックスし、バラ凍結にしました。かき揚げ、炒め物、パスタや焼きそばの具などに。

凍 え

210g 398円（税込430円） 通常税込464円

いか（チリ）、えび（インド）、ほたて（青森県）

常備しておくと便利！

手ほぐしのゴロゴロ感が美味しい！

雄武漁協（北海道・雄武町）

136 雄武 寒風干し焼鮭ほぐし身

雄武沖のオホーツク海で漁獲した旬の秋鮭を、焼いてほぐし身にしました。原材料：秋鮭、食塩

冷

180g 950円（税込1026円） 通常税込1058円

秋鮭（北海道）

スズ市水産（千葉県・南房総市）

137 房州あじさんが焼き

房州の伝統的な漁師料理。あじ、このしろのすり身に、味噌、玉ねぎ、馬鈴薯澱粉を加え、大葉で巻きました。

凍 賞180日 米 大 小

8個160g 380円（税込410円） 通常税込430円

真あじ（千葉県）

使い切りパックで便利

海泉水産（静岡県・浜松市）

138 しらす干し

遠州灘～伊勢湾にかけての海域で獲れた鮮度の良いしらすを塩茹でし、軟らかく干しました。

凍 賞120日

20g×3 450円（税込486円）

しらす（遠州灘～伊勢湾）

ダイマツ（鳥取県・境港市）

139 氷温熟成 辛子明太子（切子）

厳冬期のロシア産の原料を使用。魚卵業界では唯一の「氷温熟成」で仕上げました。お得な切子です。

凍 賞180日 米 大 小

90g 380円（税込410円）

すけとうだらの卵（ロシア）

ダイマツ（鳥取県・境港市）

140 氷温熟成 たらこ（切子）

ロシア産の鮮度の良いすけとうだらの卵と塩だけを使用し、氷温製法で素材の旨味を引き出しました。

凍 賞180日

90g 380円（税込410円）

すけとうだらの卵巣（ロシア）

74 75 さつまいもと一緒に

あじの野菜たっぷり炒め

長崎産の旬の真あじを食べやすく三枚おろしにしました。天ぷらやフライに、ナゲット風にも。

鳴門魚類（徳島県・鳴門市）

141 真あじフィーレ

凍 賞30日

片身5～8枚前後 200g 440円（税込475円）

真あじ（長崎県）

やわらかです！

共和水産（岩手県・宮古市）

142 フライパンで出来る！三陸いか一夜干カット

三陸北部沖で漁獲した新鮮なするめいかを一夜干しにし、食べやすいようにカット。フライパンで焼いて。

凍

180g 398円（税込430円）

するめいか（三陸北部沖）

しめさば、しめさば昆布締め、かぶら漬のセット

千倉水産加工販売（千葉県・船橋市）

143 しめさば3種セット

真さばを三枚におろし、独自の調味液に漬けました。半解凍後、適当な大きさに切って下さい。

凍 賞180日 米 大 小

3枚300g 698円（税込754円）

さば（国内産）　[放] 不検出 <3.4 <3.4

三陸の宮古市場と周辺の市場に水揚されたいかを短時間のうちにソーメン状に加工、急速凍結しました。

※イメージ

共和水産（岩手県・宮古市）

144 三陸岩手 いかの糸造り

凍 賞180日

80g 448円（税込484円）

するめいか（三陸）

日本屈指の水揚げ量を誇る

「焼津港」から

焼津港

創業150年のヤマボシから高鮮度のカツオとマグロをお届け！

7月～10月にかけて日本太平洋沖合北部の漁場で1本釣りした鰹を炭火焼きにし、無添加たれに漬けました。

ヤマボシ（静岡県・焼津市）

146 焼津港のとろかつお 炭火焼き炙り丼

凍 賞30日 米 大 小

110g(固形量80g+たれ30g) 418円（税込451円）

かつお（日本太平洋沖合北部）

海鮮チラシ、鉄火丼、山かけ、サラダの具などに！

延縄船で漁獲したまぐろをスライス後、酸化と乾燥防止のため極若干の菜種油と塩で仕上げました。

ヤマボシ（静岡県・焼津市）

145 焼津港のびんちょうまぐろ切落し

2食入

凍 賞30日

60g×2 515円（税込556円）

びんちょうまぐろ（太平洋）

次回から規格が変わります

日本太平洋沖合北部の漁場で1本釣りした鰹を炭火焼きに。生きたまま凍結した原料なので鮮度抜群です。

ヤマボシ（静岡県・焼津市）

147 焼津港のとろかつお 炭火焼き

凍 賞30日

150g 480円（税込518円）

かつお（日本太平洋沖合北部）

焼くだけじゃない、アレンジレシピ

塩さんまで「お手軽さんまご飯」

◆材料

お米	2合
塩さんま	1匹
しょうが	30g
酒	大2
しょうゆ	小1

◆作り方

1. お米は洗ってザルにあげ、30分置いておく。
2. 塩さんまはグリルで焼いて、粗熱が取れたら骨を取り除く。しょうがは千切りにする。
3. 炊飯器に、米、酒、しょうゆを入れてから水を2合の目盛りまで入れる。
4. 米の上にさんまとしょうがをのせて炊飯。炊き上がったら、全体をざっくりまぜて器に盛る。

千倉水産加工販売（千葉県・船橋市）

148 塩さんま

さんまの頭と内臓をとり、1尾ずつの個包装にしました。必要な量だけ使えて便利です。

凍

75g×3 470円（税込508円） 通常税込518円

さんま（北海道、三陸）　[放] 不検出 <3.8 <3.5

魚肉練り製品

- リン酸塩による増量はせず、魚肉たっぷりの練り製品です。
- 化学調味料も不使用です。

そのままで、オーブンなどで少し温めたり焼いても

松野下蒲鉾（鹿児島県・枕崎市）

149 こだわりさつま揚げ（磯の香）

鹿児島の魚で作る自家製すり身を使い、オキアミとあおさ粉の風味を効かせました。

冷 賞29日 米

3枚90g 250円（税込270円）

すけそうだら（北海道）

松野下蒲鉾（鹿児島県・枕崎市）

150 こだわりさつま揚げ（黒ごま芋）

すけそうだら、いとよりだい、鹿児島の魚を使った自家製すり身にさつま芋と黒ごまを混ぜ込みました。

冷 賞29日 米

3枚120g 310円（税込335円）

松野下蒲鉾（鹿児島県・枕崎市）

151 こだわりさつま揚げ（ごぼう天）

すり身の柔らかい食感の中に合わさる、ごぼうのシャキシャキとした食感が心地よいさつま揚げ。

冷 賞30日 米

3枚90g 250円（税込270円）

すけそうだら（北海道）

松野下蒲鉾（鹿児島県・枕崎市）

152 焼ちくわ

無リンの魚肉すりみ（スケソウダラ、イトヨリダイ）を主原料にみりん、魚醤、食塩だけでシンプルに味付け。

冷 賞15日 米

5本130g 260円（税込281円）

すけそうだら（北海道）

そのままで、ほぐしてサラダや手巻き寿司に

松野下蒲鉾（鹿児島県・枕崎市）

153 かに風味かまぼこ

無リンのスケソウダラすり身を国内産かにの煮汁、いわし魚醤で味付けして焼き上げた後、蒸しあげました。

冷 賞60日 か

10本125g 320円（税込346円）

すけそうだら（北海道）

株式会社 高橋徳治商店 こだわりの練り物

近海のお魚たっぷり♪

煮物にも♪ 椎茸の旨味が広がります

高橋徳治商店（宮城県・東松島市）

154 椎茸入おとうふ揚げ

5個入

国産の干し椎茸が入った、岩手県近郊大豆の豆腐と北海道助宗タラすり身ベースにふんわりした食感の練製品。

凍 賞180日 米 大

5個150g 292円（税込315円） 通常税込324円

すけそうだら（北海道）　[放] 不検出 <3.9 <3.5

高橋徳治商店（宮城県・東松島市）

155 茎わかめのボール揚げ

北海道の無リンタラすり身に茎わかめを加え、お団子にして揚げました。解凍後そのままおつまみや具材にどうぞ。

凍 賞180日 卵 米

150g 278円（税込300円） 通常税込313円

すけそうだら（北海道）、茎わかめ（国内産）

組合員さんからのクチコミ

ほんのりショウガと茎わかめの歯ごたえが美味しかったです

玉ねぎの甘さがたまらない

高橋徳治商店（宮城県・東松島市）

156 玉ねぎ揚げ

北海道の無リンすり身と豆腐に国産のフレッシュな玉ねぎを練りこんだ揚げ蒲鉾。レンジかオーブンで温めて。

凍 賞180日 米 大

165g(5個) 305円（税込329円）

すけそうだら（北海道）

惣菜やお酒のつまみに

高橋徳治商店（宮城県・東松島市）

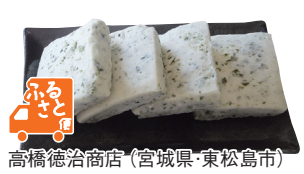
157 曲がりネギちりめん揚げ

曲がりネギの自然な甘さとちりめんの塩分が絶妙な揚げかまぼこ。レンジや常温で解凍、または軽く炙って。

凍 賞180日 米

100g 315円（税込340円）

すけそうだら（北海道）



高橋徳治商店（宮城県・東松島市）

158 わかめはんぺん

わかめの深緑色と磯の香りが特長です。凍ったまま食べやすい大きさに切って温めてどうぞ。離乳食にも。

凍 賞180日 卵 米

4枚200g 350円（税込378円）

わかめ（岩手県）

北海道の味特集①

名物 具だくさんスープカレーの作り方

◆材料（2人前）

ムネモモ小間切	250g
にんにく	1かけ
しょうが	1かけ
玉ねぎ	2個
人参	1本
なす	1本
ピーマン	3個
れんこん	1/2個
しめじ	1株
ゆで卵	2個
サラダ油	適宜
カレーの壺	大2
水	600ml
塩	適宜

◆作り方

1. にんにく、しょうがはみじん切り、玉ねぎは縦半分に切って、高さを半分にしスライスする。なす、人参、ピーマンは1～2㎝角のサイコロ状に切り、しめじは小房に分ける。レンコンは輪切りに切る。
2. 鍋に油を熱しにんにくとしょうがを炒め、香りがたったら鶏肉を炒める。
3. 鶏肉に焼き目がついたら、野菜を加えてさらに炒める。
4. 火が通ったらカレーの壺を加え、和えるように炒める。
5. 水を入れてごく弱火で煮、塩で味を調える。最後にお好みでゆで卵をトッピング。

コラム スープカレー!

「スープカレー」とは通常のとろみのついたルーカレーとは異なるサラサラしたスープ状のカレーで、北海道の郷土料理です。「スープカレー」はごはんにかけて食べてはいけないというわけではありませんが、通常はご飯と別々に出されてスプーンにすくったご飯を「スープカレー」にくぐらせて食べるのが正式な食べ方です。普通のルーカレーは甘口から辛口までありますが、「スープカレー」は基本的に辛口の場合が多く、好みに応じて辛さの程度を調節します。

203円/100g 特 ふるさと便

田仲さん達（茨城県・桜川市）

159 つくば茜鶏 ムネモモ小間切

必要な量だけ使えるバラ凍結で便利。

凍 賞180日

250g 470円（税込508円）通常税込529円

茨城県

豚肉

- 中津ミート：おがくずを敷き詰めた豚舎で、ストレス無く元気に育った豚です。養豚から加工までの一貫生産を行っています。
- ローズポーク：ミートパルではローズポークの中でも上物の原料だけを加工してお届けしています。

166円/100g

JA全農いばらき（茨城県）ミートパル村山

160 村山さんのローズポーク 肩ブロック

味の濃い部位。焼き豚を作るのに最適。じっくり煮込む料理にも。

冷 賞6日

400g 615円（税込664円）

茨城県

228円/100g

JA全農いばらき（茨城県）ミートパル村山

161 村山さんのローズポーク モモスライス

赤身主体部位。厚さ3mm。

冷 賞6日

250g 528円（税込570円）

茨城県

164円/100g 特

JA全農いばらき（茨城県）ミートパル村山

162 村山さんのローズポーク 小間切

飼料内容や肥育方法に明確な基準を設けた茨城県の銘柄豚です。

冷 賞6日

150g×2 455円（税込491円）通常税込497円

茨城県

162円/100g 特

JA全農いばらき（茨城県）ミートパル村山

163 村山さんのローズポーク 徳用小間切

小間切徳用タイプ。

冷 賞6日

200g×2 600円（税込648円）通常税込659円

茨城県

167円/100g ふるさと便

JA全農いばらき（茨城県）ミートパル村山

164 村山さんのローズポーク 挽肉

赤身率は8割です。

凍 賞30日

300g 465円（税込502円）

茨城県

257円/100g 特 ふるさと便

中津ミート（神奈川県・愛川町）

165 中津豚カシラ(ホホ)肉

1頭から約300gしかとれない希少な部位です。

凍 賞120日

200g 475円（税込513円）通常税込524円

神奈川県

264円/100g 特 ふるさと便

中津ミート（神奈川県・愛川町）

166 中津トントロ焼肉用

1頭から約300gしか取れない希少部位。

凍 賞120日

200g 488円（税込527円）通常税込538円

神奈川県

292円/100g 特

中津ミート（神奈川県・愛川町）

167 中津豚ロース 塩こうじ漬

豚ロース肉を、自社製の塩こうじに漬けました。塩こうじの風味と、軟らかくなった肉が食欲をそそります。

冷 賞6日 米

2枚200g 540円（税込583円）通常税込594円

豚肉（神奈川県）

219円/100g 特

中津ミート（神奈川県・愛川町）

168 中津豚こま味噌漬

豚こまを自家製味噌ダレで漬け込みました。ほんのりピリ辛。野菜と一緒にどうぞ。

冷 賞6日 落 米 大

200g 405円（税込437円）通常税込448円

豚肉（神奈川県）

北海道の味特集②

名物 簡単な豚丼の作り方

◆材料（2人前）

村山さんの豚バラブロック	300g
豚丼のタレ	適量
半熟卵	2個
米	400g
(白髪ネギ	お好みで!)

◆作り方

1. 豚バラブロックをお好きな大きさに切ります。
2. 切った豚バラをフライパンに入れ豚丼のタレをかけてあめ色になるまで中火で焼いていきます。
3. どんぶりにご飯&お肉をのせた後、お好みで半熟卵をトッピングしても良いです!

230円/100g 特

JA全農いばらき（茨城県）ミートパル村山

169 村山さんのローズポーク バラブロック

三枚肉と呼ばれる、脂と赤身が層になった部位をブロックでお届け。

冷 賞6日

300g 638円（税込689円）通常税込700円

茨城県

特

4個

JAやさと鶏卵部会（茨城県・石岡市）

170 やさとの半熟たまご（温玉）

非遺伝子組換え飼料で育てたやさとの産直卵を温泉たまごにしました。

冷 賞10日 卵

4個（タレ無） 185円（税込200円）通常税込211円

卵（茨城県） ［放］不検出 <3.3 <3.4

豚丼は帯広生まれ。本場の味をそのまま再現し、やや甘めのしっかりとしたタレに仕上げました。

特 ふるさと便

ポールスタア（東京都・東村山市）

171 帯広発 豚丼のたれ

米 大 小

250g 385円（税込416円）通常税込427円

醤油（国内産）

232円/100g

中津ミート（神奈川県・愛川町）

172 中津豚モモブロック

赤身主体でやわらかいモモ肉のブロック。煮物、焼き物、カツ等にどうぞ。

冷 賞4日

400g 860円（税込929円）

神奈川県

243円/100g 特

中津ミート（神奈川県・愛川町）

173 中津豚バラスライス

脂と赤身が層になったバラ肉。厚さ約3mm。

冷 賞4日

200g 450円（税込486円）通常税込497円

神奈川県

295円/100g

中津ミート（神奈川県・愛川町）

174 中津豚ロース しょうが焼用

きめが細かく脂が程よく入ったロース肉。厚さ5mm。

冷 賞4日

200g 545円（税込589円）

神奈川県

297円/100g

中津ミート（神奈川県・愛川町）

175 中津豚ロース しゃぶしゃぶ用

きめが細かく脂が程よく入ったロース肉。厚さ約2mm。

冷 賞4日

200g 550円（税込594円）

神奈川県

195円/100g

中津ミート（神奈川県・愛川町）

176 中津豚小間切

各部位から集めています。

冷 賞4日

200g 360円（税込389円）

神奈川県

192円/100g

中津ミート（神奈川県・愛川町）

177 中津豚挽肉

赤身率8割以上の挽肉。

冷 賞4日

200g 355円（税込383円）

神奈川県

北海道の味特集③

名物 簡単なザンギのサラダの作り方

◆材料（4人分）

鶏モモ	250g
A 塩、こしょう	各少々
A 酒	大さじ1
A しょうが汁	大さじ1/2
片栗粉	適宜
揚げ油	適宜
キャベツ	3枚
人参	20g
大葉	3枚
ねぎソース	
ねぎ	大さじ3
しょうが	小さじ1
B 砂糖	大さじ1
B しょうゆ	大さじ2
B 酢	大さじ2
B 水	大さじ1
B ごま油	大さじ1
赤唐辛子	1本

◆作り方

1. 鶏肉は一口大にし、Aで下味をつける。
2. ①に片栗粉をつけ、油で揚げる。
3. キャベツ、人参、大葉はせん切りにし、水につけてパリッとさせる。
4. ねぎソースを作る。ねぎ、しょうがはみじん切りにし、赤唐辛子は種をとり、小口切りにする。Bの調味料と合わせる。
5. 野菜と肉を盛り、食べる時にねぎソースをかける。

コラム ザンギって？

ザンギとは、食材に下味を付け粉をまぶした揚げ物のことで、唐揚げとよく似た料理です。もっとも有名なのは鶏肉のザンギですが、タコなど魚介類を揚げたものもザンギと呼ばれます。ザンギの発祥は、北海道釧路市の飲食店とされています。もとは焼き鳥店であったその店が1960年頃、ブロイラーを骨ごとぶつ切りにした唐揚げを提供し大人気となったのがザンギの始まりです。ザンギの味付けの特徴は、食材をしっかりと調味料に漬け込んだ濃いめの味です。発祥が北海道の飲食店であることから、ザンギは主に北海道を中心に食されるソウルフードとも呼べる料理です。しかし、山形県や愛媛県などでも、鶏の揚げ物を「ザンギ」や「ザンキ」と呼ぶことがあり、広い範囲で愛されている料理といえます。

オススメ!

173円/100g 特

田仲さん達（茨城県・桜川市）

178 つくば茜鶏 モモ ふるさと便

ジューシーでしっかりとした肉質が特徴。脂身と赤身のバランスが良い。

凍 賞180日

300g 480円（税込518円）通常税込529円

茨城県

鶏肉

- つくば茜鶏：動物性飼料、抗菌剤、抗生物質を使わない平飼い鶏です。Non-GMO、PHF の飼料を与えます。飼育期間は約 80 日（一般的には 55 日）。

130円/100g 特 ふるさと便

田仲さん達（茨城県・桜川市）

179 つくば茜鶏 ムネ

あっさり味で消化も良く、経済的なムネ肉。

凍 賞180日

300g 360円（税込389円）通常税込400円

茨城県

202円/100g ふるさと便

田仲さん達（茨城県・桜川市）

180 つくば茜鶏 ササミ

脂肪が少なく、良質なたんぱく質を多く含む部位。

凍 賞180日

300g 560円（税込605円）

茨城県

212円/100g ふるさと便

お徳用は表紙に掲載中

田仲さん達（茨城県・桜川市）

181 つくば茜鶏 ムネモモ唐揚げ用

必要な量だけ使えるバラ凍結で便利。

凍 賞180日

250g 490円（税込529円）

茨城県

142円/100g

田仲さん達（茨城県・桜川市）

182 つくば茜鶏 手羽先

ゼラチン質に富み、コクのある部位。

凍 賞180日

400g 525円（税込567円）

茨城県

142円/100g ふるさと便

田仲さん達（茨城県・桜川市）

183 つくば茜鶏 手羽元

唐揚げやスープ煮に。

凍 賞180日

400g 525円（税込567円）

茨城県

牛肉

- 坊津黒牛（鹿児島）：鹿児島県坊津地区の梛木さん、草野さん、渡辺さんからの黒毛和種です。3年かけて育てます。
- 国産牛：大分県、福岡県の生産者（3名）のホルスタイン種です。
- 山方（やまがた）牛：茨城県の銘柄牛です。黒毛和種とホルスタインのかけ合わせです。

104円/100g

田仲さん達（茨城県・桜川市）

184 つくば茜鶏 レバー

生産者や、鶏に与えている飼料がはっきりしている鶏のレバーは貴重です。

凍 賞180日

250g 240円（税込259円）

茨城県

624円/100g

福永産業（福岡県・遠賀町）

186 鹿児島 坊津黒牛 カルビ焼肉用

霜降りが一番入り、味がもっとも濃い部分です。

凍 賞30日

180g 1040円（税込1123円）

鹿児島県

438円/100g

福永産業（福岡県・遠賀町）

187 鹿児島 坊津黒牛 切り落とし170g×2

何にでも使える切り落としです。2パック組でお届けします。

凍 賞30日

170g×2 1380円（税込1490円）

鹿児島県

特

特

143円/100g

田仲さん達（茨城県・桜川市）

185 つくば茜鶏 挽肉

各部位からなるバラ凍結品。

凍 賞180日

500g 660円（税込713円）

茨城県

畜産加工品

- 発色剤、結着剤、保存料、化学調味料不使用です。
- リン酸塩による増量もしていません。

表紙にあらびきウインナー増量があります

510円/100g

能勢農場（大阪府・能勢町）能勢食肉センター

188 牛バラ切落し

旨みがたっぷりのバラ肉を使いやすい切り落としにしました。袋入りでお届けになります。

凍 250g 1180円（税込1274円）

大阪府

661円/100g

能勢農場（大阪府・能勢町）能勢食肉センター

189 牛スライス分包 3入り

ウデ肉を90gずつ包んでいます。料理に合わせて使いたい分だけ解凍できて便利。

凍

90g×3包 1654円（税込1786円）

大阪府

440円/100g

JA全農いばらき（茨城県）ミートパル村山

190 村山さんの(山方) 牛切り落とし

用途の広い切り落としなので、何にでも使えて便利です。

冷 賞6日

200g 815円（税込880円）通常税込896円

茨城県

291円/100g

JA全農いばらき（茨城県）ミートパル村山

191 村山さんの(山方) 牛豚合挽肉

風味の良さを併せ持った合挽肉。牛・豚比率5：5。

凍 賞30日

250g 673円（税込727円）通常税込754円

茨城県

鎌倉ハムクラウン商会（神奈川県・横浜市）

192 鎌倉マイルド ポークウインナー×2

焼き塩を使用しているので塩カドがとれてマイルドに仕上がっています。

冷 賞10日

94g×2 335円（税込362円）

豚肉（国内産）　[放] 不検出 <4.4 <4.1

鎌倉ハムクラウン商会（神奈川県・横浜市）

193 鎌倉つかいっきり ポークウインナー×3

使い切りサイズのポークウインナーを、お得な3パックセットにしました。

冷 賞10日

49g×3 275円（税込297円）

豚肉（国内産）

鎌倉ハムクラウン商会（神奈川県・横浜市）

194 鎌倉ロースハム スライス×2

ハムエッグ、サンドイッチ、お弁当にも安心して使える無添加のハムスライス。

冷 賞15日

60g×2 500円（税込540円）

豚肉（国内産）　[放] 不検出 <3.4 <3.3

特

中津ミート（神奈川県・愛川町）

195 中津粗挽ウインナー

ジューシーでコクのある粗挽き。焼いたり、ボイルしてどうぞ。炒め物にも。

冷 賞7日

120g 280円（税込302円）通常税込313円

豚肉（神奈川県）

中津ミート（神奈川県・愛川町）

196 中津バラ ベーコンスライス

甘みがあり、とても美味しく、安心な無添加ベーコンです。いろいろな料理に使えます。

冷 賞7日

100g 380円（税込410円）

豚肉（神奈川県）

中津ミート（神奈川県・愛川町）

197 中津ミートの ハンバーグ(ミニ)

牛豚の割合3対7の合挽肉使用。豚肉は中津の自家牧場から、牛肉は茨城県産を使用。お弁当にぴったり。

凍 賞180日 卵 乳 小

180g（30g×6） 335円（税込362円）

豚肉（神奈川県）

中津ミート（神奈川県・愛川町）

198 中津肉団子 (甘酢タレ) 9個入

中津の自家牧場の豚肉と茨城県産牛肉の合挽を使用。甘酢仕上げ。美味しく、安心できる肉団子です。

冷 賞24日 米 大 小

240g(9個入) 417円（税込450円）

豚肉（神奈川県）

田仲さん達（茨城県・桜川市）

199 つくば茜鶏 蒸し焼き スライスチキン

つくば茜鶏のムネ肉を蒸して割いてパックしました。そのままサラダにどうぞ。

凍 賞180日 乳

160g 350円（税込378円）

鶏肉（茨城県）

特

ミートパル村山（茨城県・土浦市）

200 村山さんの チャーシュー

村山さんがじっくり漬け込みました。チャーハンやラーメンに。豚肉は岩瀬さんの豚、又はローズポーク使用。

冷 賞7日 米 大 小

200g 470円（税込508円）通常税込518円

豚肉（茨城県）

特

共生食品（神奈川県・相模原市）

201 内麦生ラーメン 味噌(3食入)

国産小麦粉使用の無着色、無かんすい、卵つなぎ麺。味噌味スープを添付。わかめ、ねぎなど具だくさんで。

冷 賞7日 卵 米 大 小

麺120g×3 スープ36g×3 345円（税込373円）通常税込383円

小麦（岩手県）　[放] 不検出 <3.4 <4.1

牛乳・卵

- サツラク…組合員（酪農家）が土・草・牛づくりにこだわり、生乳の生産から加工まで一貫しておこなっています。
- 卵：飼料は non・GMO（非遺伝子組換）、抗生物質や抗菌剤など使用しないものを与えています。

北海道の自然が育てた良質な生乳。おいしい牛乳は、餌となる良い牧草を育てるための土づくりが基本です。

サツラク農協（北海道・札幌市）

4 サツラク牛乳

冷 賞15日 乳

1ℓ 250円（税込270円）

生乳（北海道）　[放] 不検出 <0.5 <0.4

土作り、草作りから取り組む酪農専門農協11戸の生産牧場限定牛乳です。乳質の良さを活かす為、低温殺菌で処理しました。

冷 賞届いて3日 乳

サツラク農協（北海道・札幌市）

サツラク低温殺菌牛乳

1 1ℓ 302円（税込326円）

2 500㎖ 178円（税込192円）

生乳（北海道）　[放] 不検出 <0.5 <0.5

脱脂粉乳などを使用せず生乳100%使用。脂肪分を控えながらも美味しさを追究し、乳脂肪分を1.0%に調整。

サツラク農協（北海道・札幌市）

3 サツラク低脂肪牛乳

冷 賞15日 乳

500㎖ 146円（税込158円）

生乳（北海道）　[放] 不検出 <0.4 <0.5

北海道産の生乳を100%使用し、乳脂肪分を2.0%に低減した成分調整牛乳。

北海道酪農公社（北海道・江別市）

5 おいしさまろやか (成分調整牛乳)

冷 賞届いて10日 乳

1ℓ 219円（税込237円）

生乳（北海道）

北海道十勝産の生乳を60%使用。砂糖、ブラジル産コーヒー、乳製品のみで作りました。

お届けは9月5回になります

よつ葉乳業（北海道・音更町）

202 生乳仕立て よつ葉カフェオレ

冷 賞届いて6～10日 乳

1ℓ 277円（税込299円）

生乳（北海道）

ジャム・蜂蜜 みそ汁

素材をいかしたジャムなどは、パンをはじめ、料理などにもお使いください。

前日OK! は保存版「JOSO前日OK商品リスト」にも掲載されています。是非ご覧ください。

※紛失された場合は供給担当まで

糖度40度

藤井養蜂場（福岡県・朝倉市）

203 いちごジャム

いちごは九州産の「さがほのか」。はちみつ、レモン果汁を使い、食べやすいあっさり味に仕上げました。

180g 430円（税込464円）

いちご（九州）

新物です!

特

藤井養蜂場（福岡県・朝倉市）

204 白桃ジャム

長野県産川中島白桃を使用。清涼感のある甘みが特徴。糖度40度の低糖度仕上げ。原材料にはちみつを含みます。

180g 420円（税込454円）通常税込464円

桃（長野県）

パンに塗ってお召し上がりください

創健社（神奈川県・横浜市）

205 醗酵カシスの魅力

ニュージーランド産カシスに、甘味料としてハチミツとオリゴ糖を使い、美味しく仕上げました。

130g 500円（税込540円）

カシス（ニュージーランド）

特

デイリーフーズ（長野県・坂城町）

608 黒ごまペースト

前日OK!

黒ごまをペースト状にし、三温糖、蜂蜜、食塩で味付けしました。そのままパンにつけて。開封後要冷蔵。

145g 410円（税込443円）通常税込454円

ごま（ミャンマー、他）

Citadelle Maple Syrup Producer's Cooperatives

556 メープルシロップ アンバー

前日OK!

サトウカエデの樹液を煮詰めて作られる100%天然のメープルシロップ。上品な甘みと香りがあります。

250g 850円（税込918円）

楓樹液（カナダ）

JAやさと鶏卵部会（茨城県・石岡市）

7 八郷の卵

全て非遺伝子組換えの原料を使用した穀物(とうもろこし・大豆等)を鶏に与えています。

冷 賞11日 卵

10個 236円（税込255円）

茨城県　[放] 不検出 <3.7 <4.0

宇治田農場（茨城県・石岡市）

6 宇治田さんの 平飼い卵

多量の自家牧草+地元産主体の餌を自家配合。太陽と風と草の恵み溢れる卵です。薬・抗生物質不使用。

冷 賞7日 卵

6個 330円（税込356円）

茨城県　[放] 不検出 <3.3 <3.4

契約者、募集中です!

有機農業の循環の中から産まれた卵です

天池さん、杉山さん（茨城県・石岡市）

契約「やさとの仲間」平飼い卵

開放的なストレスの少ない鶏舎で、地元や顔の見える関係先からの飼料を自家配合し、薬剤を与えず育てました。

冷 卵 6個入り 330円（税込356円）

茨城県　[放] 不検出 <3.5 <3.7

北海道で採れたクローバー、シナなどのはちみつです。まろやかな味なので、何にでも合います。

藤井養蜂場（福岡県・朝倉市）

206 北海道産純粋はちみつ

1kg 3700円（税込3996円）

はちみつ（北海道）

特

アサヒグループ食品（東京都・墨田区）

207 化学調味料無添加 いろいろみそ汁セット 4種×2

4種類の即席のみそ汁セットです。お椀に入れ熱湯を約160ml注いで、軽くかき混ぜてください。

乳 米 大 小

8袋 980円（税込1058円）通常税込1080円

パン

- 国産小麦 100%。
- イーストフード不使用。天然酵母で発酵させます。

発芽玄米入りクロワッサンはわいどに掲示です

自家製酵母パン Le·Lourdes（レ·ルルド）

※天然酵母の発酵力にはばらつきがあるため、パンの膨らみが少ないことがありますが、食味に影響はありません。

※通常より横長のパンのため、厚切りが混じることがあります

Le·Lourdes（神奈川県·中井町）

パン·ド·ミ(食パン) 1斤 賞届いて1～2日 小

208 6枚 265円(税込286円) 通常税込292円

209 8枚 265円(税込286円) 通常税込292円

210 ノースライス 255円(税込275円) 通常税込281円

原材料：小麦粉（北海道、神奈川県、茨城県）、自家製天然酵母、塩

小麦（北海道、神奈川県、茨城県） [放] 不検出 <3.9 <3.8

Le·Lourdes（神奈川県·中井町）

211 パン·ド·ミ(全粒粉食パン) ノースライス

原材料：小麦粉（北海道、神奈川県、茨城県）、自家製天然酵母、塩

賞届いて1～2日 小

1斤 300円(税込324円)

小麦（北海道、神奈川県、茨城県）

※通常より横長のパンのため、厚切りが混じることがあります

賞届いて1～2日 小

Le·Lourdes（神奈川県·中井町）

パン·ド·ミ(レーズン食パン) 1斤

212 8枚 425円(税込459円)

213 ノースライス 415円(税込448円)

原材料：小麦粉（北海道、神奈川県、茨城県）、自家製天然酵母、レーズン、塩

小麦（北海道、神奈川県、茨城県） [放] 不検出 <4.0 <4.7

プレスオールターナティブのフルーツとナッツを使用

Le·Lourdes（神奈川県·中井町）

214 フルーツナッツ食パン(ノースライス)

原材料：小麦粉（北海道、神奈川県、茨城県）、自家製天然酵母、レーズン、アーモンド、胡桃、いちじく、塩

賞届いて1～2日 小

1斤 616円(税込665円)

小麦（北海道、神奈川県、茨城県）

Le·Lourdes（神奈川県·中井町）

215 ドッグパン

原材料：小麦粉（北海道、神奈川県、茨城県）、自家製天然酵母、塩

賞届いて1～2日 小

3個 300円(税込324円)

小麦（北海道、神奈川県、茨城県） [放] 不検出 <3.5 <3.9

地元で愛されるパン屋 クーロンヌ

賞届いて2日 乳 小

クーロンヌジャポン（茨城県·取手市）

クーロンヌの角形食パン

216 半斤3枚 半斤3枚 140円(税込151円)

自家製配合小麦とルヴァン発酵種でもっちり食感とクセない味わいに仕上げました。

217 1斤6枚 1斤6枚 270円(税込292円)

小麦（アメリカ、他）

冷凍パン 凍ったまま電子レンジまたはトースターで OK!

ふるさと便 特

ハッコー食品（千葉県·千葉市）

218 ブリュッセルワッフル

原材料：小麦粉、牛乳、卵、植物油脂、砂糖、食用加工油脂、トレハロース、粉末油脂、ベーキングパウダー、塩、香料

凍 賞180日 卵 乳 大 小

約65g×6 595円(税込643円) 通常税込653円

小麦（カナダ、他）

ふるさと便

ハッコー食品（千葉県·千葉市）

219 国産全粒粉プチパン

原材料：小麦粉、全粒粉、天然酵母、ロースト胚芽、てんさい糖、生イースト、塩

凍 賞180日 小

約40g×5 415円(税込448円)

小麦（国内産）

外はカリッと中はモチモチした食感が楽しめます

3枚

ふるさと便

池田食品（埼玉県·所沢市）

220 ママンモチモチ手のばしナン

手のばしで焼き上げたもっちり食感。自然解凍(1枚あたり約30分)後、軽くオーブントースターで焼いて。

凍 小

210g(3枚入り) 300円(税込324円)

小麦粉（北海道）

地元のお店 いばらきベーグル

ふるさと便

いばらきベーグル（茨城県·常総市） 1個入

原材料：国産小麦(北海道)、玄米粉(茨城県)、粗精糖、天日塩、天然酵母

221 プレーンベーグル

凍 賞30日 米 小 1個 167円(税込180円)

小麦粉（北海道）、玄米粉（茨城県）

ふるさと便

いばらきベーグル（茨城県·常総市）

222 全粒粉ベーグル 1個入

凍 賞30日 米 小 1個 194円(税込210円)

小麦粉（北海道）、玄米粉（茨城県）

乳製品

素材の味を活かした製品づくりを心掛けています

鈴木牧場牛乳の定期登録のお申込みはコチラ←

From 石岡市 鈴木牧場の乳製品

ビンは再利用しますので必ずご返却ください

ノンホモの生乳を原料に自家プラントで作ったなめらかでやさしい味のヨーグルト。

冷 賞届いて10～11日 乳

鈴木牧場（茨城県·石岡市）

石岡 鈴木牧場ヨーグルト

224 プレーン 400g 361円(税込390円)

225 微糖 400g 370円(税込400円)

生乳（茨城県） [放] 不検出 <3.4 <3.4

リユース瓶でお届けします

鈴木牧場（茨城県·石岡市）

226 石岡 鈴木牧場フレッシュモッツァレラ

健康な牛から搾った新鮮な生乳を原料に作りました。軟らかい食感です。牛乳の風味をお楽しみください。

冷 賞届いて7～11日 乳

100g 500円(税込540円)

生乳（茨城県） [放] 不検出 <3.5 <3.2

鈴木牧場（茨城県·石岡市）

227 石岡 鈴木牧場スカモルツァ(プレーン)

鈴木牧場の良質な生乳で作った熟成タイプのナチュラルチーズ。牛乳の風味をお楽しみください。

冷 賞7日以上 乳

40g 292円(税込315円)

生乳（茨城県） [放] 不検出 <3.8 <4.1

茨城産有機栽培バジル使用

鈴木牧場（茨城県·石岡市）

228 石岡 鈴木牧場さけるチーズ(バジル)

鈴木牧場の良質な生乳で作ったナチュラルチーズ。手で裂いてお召し上がりください。

冷 賞14日以上 乳

30g 199円(税込215円)

生乳（茨城県） [放] 不検出 <3.3 <3.1

ホリ乳業（石川県·金沢市）

229 腸内活性ヨーグルメイト(プレーン)

ホリ牧場で搾乳した良質な生乳100%使用。腸内で有用菌をふやし、抵抗力を高めるのに役立ちます。

冷 賞21日 乳

380g 550円(税込594円)

生乳（石川県） [放] 不検出 <4.0 <4.0

ホリ乳業（石川県·金沢市）

230 腸内活性ヨーグルメイト(加糖)

ホリ牧場の良質な生乳を使用した加糖タイプ。ヒト由来の有用定住腸内細菌(乳酸菌)を使って7時間熟成。

冷 賞21日 乳

90g×3 465円(税込502円)

生乳（石川県） [放] 不検出 <4.0 <4.0

サツラク農協（北海道·札幌市）

231 サツラク酪農家限定ヨーグルト(プレーン)

サツラク農協、11戸の生産牧場限定の生乳を100%使用したプレーンヨーグルト。クリーミーな食感です。

冷 賞18日 乳

500g 265円(税込286円)

生乳（北海道） [放] 不検出 <3.9 <3.1

お得な2個組は1ページ

サツラク農協（北海道·札幌市）

232 サツラク酪農家限定ヨーグルト(加糖)

11戸の生産牧場限定の生乳を90%以上使用。香料、安定剤不使用。原材料：生乳、砂糖(北海道産てんさい糖)

冷 賞18日 乳

80g×3 212円(税込229円)

生乳（北海道） [放] 不検出 <3.9 <3.1

酪王乳業（福島県·郡山市）

生乳たっぷりのむヨーグルト

233 2本組

生乳93%使用の飲むヨーグルト。香料、安定剤不使用。原材料：生乳、砂糖、フラクトオリゴ糖

冷 賞19日 乳

180ml×2 256円(税込276円)

234 5本組

冷 賞19日 乳

180ml×5 630円(税込680円)

生乳（福島県） [放] 不検出 <3.7 <4.5

日本生活協同組合連合会

235 CO乳酸ドリンク 65ml×10本入

柑橘系風味の飲み切りサイズの乳酸菌飲料。

冷 賞15日 乳 65ml×10 178円(税込192円)

おとうふ工房いしかわ（愛知県·高浜市）

236 濃厚豆乳プリン

愛知県産の豆乳、牛乳、国産卵を使って作った本格派カスタードプリンです。ゼラチン(豚由来)使用。

冷 賞30日 卵 乳 大 100g×2 250円(税込270円)

牛乳（愛知県） [放] 不検出 <3.8 <3.5

バターチャーンで丁寧に作っています

バターチャーン

おとうふ工房いしかわ（愛知県·高浜市）

237 豆乳ぷりん 抹茶 4個

国産大豆100%の自家製豆乳使用。シンプルな原料ながらもほろ苦い抹茶の風味が活きた抹茶プリンです。

冷 賞30日 卵 大 80g×4 298円(税込322円)

豆乳（国内産）

おとうふ工房いしかわ（愛知県·高浜市）

238 豆乳ぷりん 黒ごま 4個

国産大豆100%の自家製豆乳使用。シンプルな原料ながらも濃厚な黒ごまの風味が活きた黒ごまプリンです。

冷 賞30日 卵 大 80g×4 298円(税込322円)

豆乳（国内産）

北海道酪農公社（北海道·江別市）

239 北海道チャーンバター

北海道の牛乳を使い、昔ながらのバターチャーン(攪拌機)で時間をかけて作った手作りバター。

冷 賞60日 乳

100g 285円(税込308円)

生乳（北海道）

旬の里芋をクリームチーズで和えて ちょっとおしゃれな洋の1品に

さといものクリームチーズ和え

特

北海道の生乳クリーム100%。チーズケーキや料理のベースに。パンやクラッカーにつけても。

北海道酪農公社（北海道·江別市）

240 北海道クリームチーズ

冷 賞60日 乳 100g 275円(税込297円) 通常税込308円

生乳（北海道）

大豆加工品

- 国産大豆 100% 使用。
- 豆腐は海水にがりで固め、消泡剤も不使用です。

丸和食品（東京都･練馬区）

241 もめん豆腐

242 きぬ豆腐

国産大豆100%使用、消泡剤を使用せず海水にがりで固めました。

冷 賞届いて4日 大

300g 176円（税込190円）

大豆（国内産）　[放] 不検出 <1.2 <1.2

冷 賞届いて4日 大

300g 165円（税込178円）

大豆（国内産）　[放] 不検出 <0.9 <1.2

丸和

使い切り少量パック

1丁150gの豆腐を2丁1組にした使いきりタイプ。国産大豆100%、消泡剤無添加。

冷 賞届いて4日 大

丸和食品（東京都･練馬区）

243 ミニもめん豆腐

150g×2 180円（税込194円）

大豆（国内産）　[放] 不検出 <1.2 <1.2

244 ミニきぬ豆腐

150g×2 175円（税込189円）

大豆（国内産）　[放] 不検出 <0.9 <1.2

丸和食品（東京都･練馬区）

245 絹とうふ(充填豆腐)

青森県、秋田県産大豆をブレンド。消泡剤を使用せず、にがりで固めた日持ちする充填豆腐。

冷 賞30日 大

300g×3 395円（税込427円）

大豆（青森県、秋田県）　[放] 不検出 <3.6 <3.4

丸和食品（東京都･練馬区）

246 油揚げ

国産大豆100%の豆腐を生地に使い、ふっくらと仕上げました。揚げ油は菜種一番搾り。遺伝子組み換えはしていません。

冷 賞届いて6日 大

3枚 165円（税込178円）

大豆（国内産）　[放] 不検出 <1.5 <1.5

丸和食品（東京都･練馬区）

247 手揚げ油揚げ

国産大豆、にがり使用の生地を一枚一枚ていねいに手揚げした油揚げ。

冷 賞届いて3日 大

2枚 220円（税込238円）

大豆（国内産）　[放] 不検出 <1.6 <1.7

みそ汁やうどんの具としても

丸和食品（東京都･練馬区）

248 きざみ揚げ(冷凍)

国産大豆100%使用。製造段階で出来てしまった規格外の油揚げを細かく刻み、冷凍しました。

凍 大

100g 208円（税込225円）

大豆（国内産）　[放] 不検出 <1.2 <1.9

丸和食品（東京都･練馬区）

249 一口厚揚げ

厚揚げを一口サイズにしたもの。形くずれしにくいので、炒め物などにも手軽に使えます。

冷 賞届いて3日 大

8個 225円（税込243円）

大豆（国内産）　[放] 不検出 <1.1 <1.2

丸和食品（東京都･練馬区）

250 青大豆 寄せどうふ

青大豆で作ったコクのある甘味の寄せとうふです。

冷 賞届いて4日 大

200g 225円（税込243円）

大豆（国内産）

JAやさと（茨城県･石岡市）

251 八郷小粒納豆3連 (タレ･カラシ付)

茨城県産小粒大豆使用。口当たり、糸ひきがよく、風味のよい納豆です。

冷 賞7日 米 大 小

35g×3 148円（税込160円）

大豆（茨城県）　[放] 不検出 <4.2 <4.2

JAやさと（茨城県･石岡市）

252 本味納豆 (タレ･カラシ無)

茨城県産大豆使用。小粒納豆より少し大きめの大豆で作りました。タレ、カラシ無し。

冷 賞7日 大

40g×3 140円（税込151円）

大豆（茨城県）　[放] 不検出 <3.4 <3.0

水府納豆（茨城県･常陸太田市）

253 水府納豆ミニ3 (タレ･カラシ付)

茨城県産小粒大豆使用。糸ひき、風味ともよい納豆です。

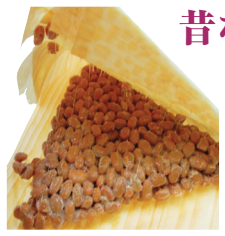
冷 賞10日 米 大 小

40g×3 140円（税込151円）

大豆（茨城県）　[放] 不検出 <3.0 <3.4

昔ながらの「経木」で包む

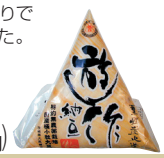
国産の松経木(まつきょうぎ)で包むことで、香りを際立たせています。口に入れると心地いい豆の香りを感じます。



登喜和食品（東京都･府中市）

254 遊作納豆(タレ･カラシ付)

茨城県常陸太田市･関さん達の小粒大豆使用。炭火造りで容器には経木を用いました。



冷 賞9日 米 大 小

80g 206円（税込222円）

大豆（茨城県）

登喜和食品（東京都･府中市）

255 十勝の息吹 大粒2P (タレ･カラシ付)

北海道十勝産のトヨホマレ大豆使用。大粒ならではの食感、大豆のうまみ、糸引きの強さを楽しめます。

冷 賞9日 米 大 小

40g×2 172円（税込186円）

大豆（北海道）

日配品・海藻

- こんにゃく：国産のこんにゃく芋を使用しています。
- 麺・皮：国産小麦 100% です。

鶴田食品千葉（千葉県･流山市）

256 上州産徳用 こんにゃく

群馬県産のこんにゃく粉で作りました。海藻粉末入り。煮物や炒り煮、汁物などの具に。

冷 賞60日

450g 110円（税込119円）

こんにゃく粉（群馬県）　[放] 不検出 <4.2 <3.7

鶴田食品千葉（千葉県･流山市）

257 上州産徳用しらたき

群馬県産のこんにゃく粉で白く仕上げたしらたきです。肉じゃがやすきやきなどに。

冷 賞60日

400g 110円（税込119円）

こんにゃく粉（群馬県）　[放] 不検出 <3.7 <3.5

浜食（東京都･調布市）

258 洗いもずく

沖縄･伊平屋島産の良質なもずくです。塩抜きの必要がなく、そのまま食べられます。ミネラル補給に。

冷 賞10日 米

200g 240円（税込259円）

もずく（沖縄県）

コタニ（岩手県･大船渡市）

259 岩手産生わかめ (カット)

岩手県産の湯通し塩蔵わかめ。「岩手わかめ」特有の風味や食感が味わえます。使いやすいカットタイプ。

冷 賞90日

120g 368円（税込397円）

わかめ（岩手県）　[放] 不検出 <3.8 <3.7

マルダイ長沼商店（宮城県･石巻市）

260 宮城県産めかぶ (タレ付)

宮城県産のめかぶを食べやすいように細切りにし、小分けパックしました。醤油ベースの別添タレ付きです。

凍 賞180日 米 大 小

40g×4（タレ4個付） 360円（税込389円）

めかぶ（宮城県）　[放] 不検出 <4.3 <4.7

三立食品（東京都･葛飾区）

261 春巻の皮(みちのく)

国産小麦粉と赤穂の天日塩で作ったシンプルな皮。油で揚げたり、焼いても美味しい。ピザ生地代わりにも。

冷 賞25日 小

10枚 235円（税込254円）

小麦（北海道、岩手県）　[放] 不検出 <2.8 <3.9

共生食品（神奈川県･相模原市）

262 内麦焼そば (ソース付)

国産小麦粉使用の無かんすい･無着色の麺。ソースに化学調味料は使っていません。

冷 賞6日 卵 大 小

麺150g×3 ソース30g×3 257円（税込278円）

小麦（岩手県）　[放] 不検出 <3.4 <4.1

共生食品（神奈川県･相模原市）

201 内麦生ラーメン 味噌(3食入)

国産小麦粉使用の無着色、無かんすい、卵つなぎ麺。味噌味スープを添付。わかめ、ねぎなど具だくさんで。

冷 賞7日 卵 米 大 小

麺120g×3 スープ36g×3 345円（税込373円） 通常税込383円

小麦（岩手県）　[放] 不検出 <3.4 <4.1

お惣菜

- 煮豆：調味液に浸して加圧するレトルトではなく、開放釜でゆっくり時間をかけて煮ています。

菊田商店（東京都･練馬区）

263 煮豆 金時豆

北海道十勝産の大正金時豆を使用。直火炊きで軟らかさの中にも豆のコシを残して歯ごたえよく仕上げました。

冷 賞90日 米

150g 260円（税込281円）

大正金時豆（北海道）

遠忠食品（埼玉県･越谷市）

264 ひじき五目煮

大豆、ひじき、こんにゃく、油揚、人参を、鰹節のダシをとって煮付けました。

冷 賞30日 米 大 小

100g 325円（税込351円）

ひじき（長崎県）

伝統の職人技が光る「遠忠食品」

ますだの落花生を使って作っています!

八街･増田商店の落花生をポーソー油脂の菜種油で揚げ、味噌、水飴、砂糖、ごま、寒天で仕上げました。

特

遠忠食品（埼玉県･越谷市）

265 ピーナッツみそ

冷 賞90日 落 米 大 小

80g 275円（税込297円） 通常税込308円

落花生（千葉県）　[放] 不検出 <3.0 <3.1

ご飯のお供に、お茶請け、おつまみにも

国内産のごぼうを細くカットし、菜種油でサッと揚げて、りんご酢ベースの甘酢でからめました。

遠忠食品（埼玉県･越谷市）

266 揚げごぼう(甘酢漬)

冷 賞90日 大 小

80g 320円（税込346円）

ごぼう（国内産）

2合用

遠忠食品（埼玉県･越谷市）

267 国産とりごぼうご飯の素

山口･秋川牧園の鶏肉と国産野菜を使用。冷めても美味しいのでお弁当やおにぎりにも。化学調味料不使用。

冷 賞90日 米 大 小

170g（2合用） 550円（税込594円）

鶏肉（山口県）

遠忠食品（埼玉県･越谷市）

268 江戸前でぃ!生のり佃煮

千葉県木更津の盤州干潟で養殖された黒のりを、鮮度良く生のまま昔ながらの直火炊きで時間をかけて炊き上げました。

冷 賞180日 米 大 小

85g 360円（税込389円）

のり（千葉県）

湯煎・レンジ調理で夕食のあと1品

レンジで約2分

おとうふ工房いしかわ（愛知県･高浜市）

269 揚げだし豆腐 (特製つゆ付)

国産大豆100%の揚げ出し豆腐と特製つゆをセットにしました。つゆをかけて電子レンジで約2分温めて。

冷 賞届いて2日 米 大 小

揚げ出し豆腐 4個、つゆ 25g 240円（税込259円）

270 揚げだし豆腐 (大根おろしタレ)

冷 賞届いて2日 米 大 小

揚げ出し豆腐4個、タレ25g 240円（税込259円）

大豆（国内産）

1~2分湯煎して

金沢錦（石川県･金沢市）

271 能登産焼きさば味噌煮

能登で水揚げされる真さばを素焼きしてから加賀味噌、丸大豆醤油などで味噌煮にしました。

冷 賞60日 米 大 小

140g 330円（税込356円）

真さば（石川県）

金沢錦（石川県･金沢市）

272 いいだこと里芋の煮付

国産の里芋と一口サイズのいいだこを醤油をベースに昆布だしを効かせてやわらかく炊きあげました。

冷 賞60日 米 大 小

120g 349円（税込377円）

里芋（国内産）、いいだこ（タイ、ミャンマー、ベトナム）

カット野菜 ＋ 味付き肉・たれ

今週のらくうまゴハン♪ 全品特価

タケノコと豚肉のハーモニー

1食当り 412円(税抜)

調理時間 約6分 | 準備品 油

2人前

セット内容：カット野菜(玉ねぎ、煮たけのこ、ピーマン、人参)、タレ漬け豚肉

食塩相当量：3.1g

グリンリーフ（群馬県・昭和村）

273 国産野菜の青椒肉絲

ご家庭では手間の多い細切野菜とタケノコとタレ漬け豚肉のセットです。下処理済なのでフライパン1つでOKです。

冷 賞届いて1～2日 卵 米 大 小

2人前(約320g) 824円(税込890円) 通常税込1037円

玉ねぎ（国内産）、豚肉（鹿児島県）

黒酢で味に深みをプラス

1食当り 399円(税抜)

調理時間 約6分 | 準備品 油

2人前

セット内容：カット野菜(玉ねぎ、煮たけのこ、ピーマン、人参)、タレ漬け豚肉

食塩相当量：1.21g

グリンリーフ（群馬県・昭和村）

274 彩り野菜と国産豚の黒酢酢豚

新鮮な野菜と酢豚ソースのセットです。下処理、カット済みなのでフライパン一つで簡単調理できます。

冷 賞届いて1～2日 卵 米 大 小

2人前(約410g) 798円(税込862円) 通常税込1037円

玉ねぎ（国内産）、豚肉（鹿児島県）

子どもにも食べやすいアジ

1食当り 430円(税抜)

調理時間 約10分 | 準備品 油

2人前

セット内容：カット野菜(玉ねぎ、ピーマン、人参)、具材入り添付たれ(あじ他)

食塩相当量：3.2g

グリンリーフ（群馬県・昭和村）

275 豆アジの南蛮風炒め

国産のアジと野菜を使用した南蛮風炒めのセットです。アジは小ぶりで柔らかくお子様も食べやすいです。

冷 賞届いて1～2日 米 大 小

2人前(約370g) 860円(税込929円) 通常税込1079円

アジ（国内産）、玉ねぎ（国内産）

だしの効いた大根と豚肉

1食当り 233円(税抜)

調理時間 約15分 | 準備品 片栗粉大さじ1・油

3人前

セット内容：カット野菜(大根、ねぎ)、豚肉、調味料

食塩相当量：2.4g

グリンリーフ（群馬県・昭和村）

276 大根の豚そぼろあんかけ

大根はボイル済みなので短時間で調理できます。醤油だしのあんかけが野菜によく合い、ご飯が進みます。

冷 賞届いて1～2日 米 大 小

3人前(約460g) 698円(税込754円) 通常税込875円

大根（国内産）、豚肉（国内産）

肉厚なイカにあんかけを絡めて

1食当り 385円(税抜)

調理時間 約15分 | 準備品 卵2個、片栗粉大さじ1・油

2人前

セット内容：カット野菜(白菜、チンゲン菜、人参、玉ねぎ、きくらげ、水煮たけのこ)、漬け魚(アカイカ)

食塩相当量：3.9g

グリンリーフ（群馬県・昭和村）

277 アカイカとたっぷり野菜あんかけ

国産の柔らかく肉厚なイカに特製タレを合わせました。野菜もたっぷりで、ご飯とも相性抜群です。

冷 賞届いて1～2日 米 大 小

2人前(約390g) 770円(税込832円) 通常税込971円

アカイカ（国内産）、白菜（国内産）

たっぷり野菜のスタミナ炒め

1食当り 413円(税抜)

調理時間 約6分 | 準備品 油

2人前

セット内容：カット野菜(チンゲン菜、赤パプリカ、しいたけ)、タレ漬け豚肉

食塩相当量：3.1g

グリンリーフ（群馬県・昭和村）

278 チンゲン菜のスタミナ炒め

新鮮な野菜とスタミナ肉のセットです。下処理、カット済みなのでフライパン一つで簡単調理できます。

冷 賞届いて1～2日 卵 米 大 小

2人前(約440g) 825円(税込891円) 通常税込1075円

チンゲン菜（国内産）、豚肉（鹿児島、宮崎県）

豆腐入りでふんわり食感

1食当り 389円(税抜)

調理時間 約5分 | 準備品 油

2人前

セット内容：具材入りタレ(豆腐団子)、玉ねぎ、ピーマン、人参、水煮たけのこ

食塩相当量：1.5g

グリンリーフ（群馬県・昭和村）

279 ふんわり豆腐団子と野菜の甘酢炒め

新鮮な野菜と豆腐団子甘酢ソースのセットです。下処理カット済みなので、フライパンで調理できます。

冷 賞届いて1～2日 卵 米 大 小

2人前(約450g) 778円(税込840円) 通常税込998円

豆腐・玉ねぎ（国内産）

甘辛みそタレでご飯がすすむ

1食当り 395円(税抜)

調理時間 約6分 | 準備品 油

2人前

セット内容：タレ漬け豚肉、カット野菜(キャベツ、人参、ピーマン)

食塩相当量：2.28g

グリンリーフ（群馬県・昭和村）

280 国産豚の回鍋肉セット

新鮮な野菜と本格回鍋肉ソースのセットです。下処理、カット済みなのでフライパンでどうぞ。

冷 賞届いて1～2日 卵 米 大 小

2人前(約360g) 790円(税込853円) 通常税込1026円

キャベツ（国内産）、豚肉（香川県、徳島県）

海鮮のダシがきいていて美味

1食当り 438円(税抜)

調理時間 約6分 | 準備品 ごま油、白飯

2～3人前

セット内容：海鮮の具、カット野菜(キャベツ、玉ねぎ、人参、ニラ)、タレ

食塩相当量：1.80g

グリンリーフ（群馬県・昭和村）

281 海鮮中華丼の具(醤油)

新鮮な野菜と本格海鮮塩炒めソース、だし醤油タレが入った中華丼の具が作れるセットです。

冷 賞届いて1～2日 え 米 大 小

2～3人前(約455g) 875円(税込945円) 通常税込1134円

キャベツ（国内産）、スルメイカ（青森県）

もっちり麺がピリ辛スープに絡む

もやしがつきます。目安は200～250gなので、1袋そのままお使いください

1食当り 518円(税抜)

調理時間 約6分 | 準備品 油

2人前

セット内容：カット野菜（にら、人参）、麺×2袋、担々の素、単品もやし、スープ

食塩相当量：7.87g

グリンリーフ（群馬県・昭和村）

282 半日分の野菜が摂れる担々麺

新鮮な野菜とごまの風味たっぷりの担々の素に、もっちり麺と濃厚なスープがセットになりました。

冷 賞届いて1～2日 卵 大 小

2人前(約490g) 1036円(税込1119円) 通常税込1296円

小麦粉（神奈川県）、にら（国内産）

＼レンジだけでOKなものも／ フライパンや鍋一つでできちゃう

5～8枚

千倉水産加工販売 女川工場（宮城県・女川町）

283 ごはんがすすむ! 真ほっけ蒲焼(タレ付)

骨を取り切身にした後、小麦粉をまぶしました。両面を焼き、添付タレをからめてどうぞ。

凍 賞180日 米 大 小

5～7枚180g タレ50g 398円(税込430円)

真ほっけ（北海道）

「土佐沖獲れあじ」のフライ

3～5枚

土佐佐賀産直出荷組合（高知県・黒潮町）

284 あじフライ

土佐沖で獲れたあじを丁寧に下処理後、フィーレにしてフライ用にしました。凍ったまま揚げてください。

凍 賞40日 小 3～5枚100g 520円(税込562円)

あじ（高知県）

フライパンで少ない油でも調理できます

土佐佐賀産直出荷組合（高知県・黒潮町）

285 さば竜田揚げ

高知県沖で獲れた鮮度抜群のさばを醤油、みりん、酒に漬け込み竜田揚げにしました。凍ったまま揚げて。

凍 賞40日 米 大 小 150g 430円(税込464円)

さば（高知県）

大新（鳥取県・境港市）

286 あじごぼうつみれ

国内産のあじとイトヨリダイのすり身に、国産のごぼう、玉ねぎを加えました。

凍 賞180日 大 小 160g 338円(税込365円)

あじ（国内産）

栄養満点のレバー入り!

秋川牧園（山口県・山口市）

287 レバー入りミートボール

レバー入り(約13%)ミートボール。ソースで絡めたり、カレーやシチューにも。トースター、レンジで温めて。

凍 卵 米 大 小 400g 560円(税込605円)

鶏肉（山口県、他）

まろやか&スパイスもしっかり♪

秋川牧園（山口県・山口市）

288 骨付きタンドリーチキン

秋川牧園のプレーンヨーグルトをベースにカレー味のソースを絡めた手羽元。オーブンかフライパンで焼いて。

凍 乳 米 500g 623円(税込673円) 通常税込693円

鶏肉（国内産）

15個入

ニッコー（神奈川県・大和市）

289 徳用北京餃子

普通の餃子より野菜(特ににら)を多く入れました。皮は国産小麦粉使用。焼いて。

凍 大 小 18g×15 400円(税込432円)

豚肉（国内産）

25個入

大進食品（神奈川県・横浜市）

290 ヨコハマの餃子

国産小麦粉の皮を使い、国産大豆使用の醤油、減農薬野菜、指定の豚肉を具に使用した無添加の餃子。焼いて。

凍 卵 大 小 18g×25 568円(税込613円)

豚肉（国内産） [放] 不検出 <3.3 <4.0

20個入

ドリームフーズ（大阪府・八尾市）

291 神山鶏のぱくぱく餃子(国産しそ入り)

ぱくぱく何個でも食べられるクセのない食べやすい餃子。国産大豆味噌、国産しそ使用。焼いても茹でても。

凍 米 大 小 18g×20 478円(税込516円)

キャベツ（国内産）

多めの油で焼いて

5本入

大進食品（神奈川県・横浜市）

292 パリッと本格春巻(国産きくらげ入)

きくらげなど国内産原料にこだわった中華あんに、手作りの皮で巻き方を工夫、パリッとした食感が楽しめます。

凍 大 小 5本200g 391円(税込422円)

きくらげ・豚肉・小麦（国内産） [放] 不検出 <3.4 <3.9

湯煎かレンジで

2袋入

大黒淡水（静岡県・焼津市）

293 うなぎ蒲焼 70g×2

愛知県の指定生産者が飼育した国産のうなぎです。たれは、醤油、本みりん、砂糖とシンプルな内容。

凍 米 大 小 70g×2、たれ・山椒付 1880円(税込2030円) 通常税込2138円

うなぎ（愛知県）

個包装で便利!湯煎でOK!

4袋入

ダイマツ（鳥取県・米子市）

294 氷温造りさばの味噌煮

ノルウェー産のさばを信州みそベースのみそ煮にしました。湯煎するだけですぐに食べられます。

凍 賞180日 米 大 80g(固形量50g)×4袋 550円(税込594円)

さば（ノルウェー）

目玉焼きを添えて混ぜながら食べるのが本場流

赤唐辛子の辛さが刺激的な、タイの定番料理。甘辛く炒めた鶏肉とバジルの香りが食欲をそそります。湯煎して。

2食入

カラミノフーズ（東京都・新宿区）

295 アジア薫るガパオ丼(鶏肉のバジル炒め)

凍 米 大 100g×2 432円(税込467円)

鶏肉（国内産）

様々な風味が織り成す奥深い味わい

2食入

カラミノフーズ（東京都・新宿区）

296 アジア薫るトムヤムクン

えびの旨味、唐辛子の辛味、ライムの酸味にココナツミルクがまろやかな、タイを代表するスープ。湯煎して。

凍 え 米 大 180g×2 655円(税込707円)

えび（国内産）、ふくろ茸（中国）

秋川牧園（山口県・山口市）

297 鶏の焼きつくね

香ばしく焼いた大きめのつくねに、濃口醤油タレをからめました。お弁当やおかずに。湯煎かレンジで温めて。

凍 卵 米 大 小　180g 350円（税込378円）

鶏肉（山口県、他）

人気のやきとりセットの中から、もも串だけをセット♪

秋川牧園（山口県・山口市）　5本入

298 焼き鳥もも串セット

こんがりジューシーに焼き上げたもも肉と甘辛い醤油だれの組合せが美味しい焼き鳥。湯煎またはレンジで。

凍 米 大 小　150g(5本) 616円（税込665円）

鶏肉（山口県、他）

鍋一つで本格さぬきうどん

2食入

ニッキーフーズ（大阪府・大阪市）

302 讃岐かき揚げうどん

国産小麦使用のコシの強い麺に、野菜(牛蒡、玉葱、人参、いんげん)のかき揚げをのせたうどん。つゆ付。

凍 米 大 小

2食 560g 420円（税込454円）通常税込464円

小麦（国内産）

鍋にスープとワンタンを入れるだけ あっさりしたコンソメ味

4人前

変更のお知らせ
中のプラスチックトレイがなくなりました。

ニッキーフーズ（大阪府・泉佐野市）

303 スープワンタン

国産豚肉をベースに玉ねぎ・ニラを加え生姜と醤油で味付けした具をつるっとした皮で包んだワンタンスープ。

凍 米 大 小

4人前 244g 370円（税込400円）通常税込410円

小麦・豚肉（国内産）

流水解凍でOK

ダイマツ（鳥取県・米子市）

304 氷温造り あじの南蛮漬

日本海産の真あじを食べやすく下処理し、国産米油で揚げて南蛮漬に。野菜は国内産。まろやかな甘酢です。

凍 賞180日 米 大

220g 320円（税込346円）

真あじ（日本海）

手打ちそばに勝るとも劣らない風味です

2食入

創健社（神奈川県・横浜市）

299 生冷凍 長野県産 石臼挽十割そば

長野県産のそば粉100%で作った生冷凍十割そば。茹で時間1分半～2分(常温で自然解凍してから)。

凍 そ

130g×2 590円（税込637円）

そば（長野県）

茹で時間約1分

シマダヤ（東京都・渋谷区）

300 冷凍 稲庭風うどん(5食入)

国産小麦粉使用。喉ごしよい強いコシのゆで麺。1食分を更に半分にできる切込み付。加工澱粉：約5.5%

凍 小

200g×5 408円（税込441円）

小麦（国内産）

辛味ととろみが◎ スープはおじやに

2食入

カラミノフーズ（東京都・新宿区）

301 キムチ屋の造る テグタン麺セット

鍋一つで作れる本格的辛味のとろみスープに喉ごしよい麺のうどん。好みの野菜を加えて。加工でん紛：麺の3.5%

凍 米 大 小

麺170g×2 スープ47g×2 504円（税込544円）

小麦（国内産）

お弁当におかずに♪

根室産のさんまをそぼろ風に味付けしました。そのままご飯にかけて。お弁当にもどうぞ。

平庄商店（北海道・根室市）

305 さんまぼろぼろ

凍 賞180日 米 大 小　110g 298円（税込322円）

さんま（北海道）

食べ応えあり!お弁当にも

ニッコー（神奈川県・大和市）　8個入

306 ごぼうとひじきの豆腐団子

鶏肉と豆腐に、ごぼう、ひじき、ごまがたっぷり入った団子です。おつまみにも。電子レンジで温めて。

凍 卵 米 大 小

8個144g 345円（税込373円）

ごぼう（国内産）

トースター、レンジで

秋川牧園（山口県・山口市）

307 からあげ

開放鶏舎で植物性主体の飼料で育てた若鶏のムネ肉を醤油ベースの調味液に漬けて揚げました。

凍 卵 米 大 小

150g 436円（税込471円）

鶏肉（山口県、他）

皮は国産小麦粉、天日塩を使い、自社で作っています

ニッコー（神奈川県・大和市）　15個入

308 肉しゅうまい

国産豚肉、玉ねぎがたっぷりのしゅうまい。ポークエキス・かつおエキス使用。蒸すかレンジで温めて。

凍 卵 米 大 小

16g×15 410円（税込443円）

豚肉（国内産）

ニッコー（神奈川県・大和市）　7個入

309 点心えびしゅうまい

国産小麦粉で作った皮の中に、プリプリとしたえびがたっぷり入ったしゅうまいです。蒸すかレンジで温めて。

凍 え 卵 米 大 小

27g×7 377円（税込407円）通常税込427円

えび（インドネシア、ベトナム、他）

ニッコー（神奈川県・大和市）　6個入

310 ひとくち味噌かつ

名古屋名物味噌カツをお弁当用にアレンジ。鰹だしのきいた豆味噌ダレは甘さ控えめ。トレーごとレンジOK。

凍 米 大 小

6個108g 400円（税込432円）

豚肉（国内産）

塩麹でほんのりとした甘みある美味しさに

秋川牧園（山口県・山口市）

311 チキンカツ

下味は塩麹で肉の旨みを引き出し、サクサク衣に包んだしっとり柔らかなチキンカツ。レンジかトースターで。

凍 卵 米 小

150g 386円（税込417円）

鶏肉（国内産）

レンジかトースターで温めて

秋川牧園（山口県・山口市）

312 手羽元 ゆずこしょう焼き

若鶏手羽元を九州特産「ゆずこしょう」と国産丸大豆醤油を使った特製ダレに漬け、じっくり焼きました。

凍 米 大 小

250g 477円（税込515円）

鶏肉（山口県、他）

レンジかフライパンで温めて

ニッコー（神奈川県・大和市）　3個入×2

313 ふんわり豆腐ハンバーグ 2パック

消泡剤を使用せず、国産大豆に天然にがりを加えた豆腐に、産直鶏肉を加えた豆腐ハンバーグ。

凍 卵 米 大 小

(90g×3)×2 842円（税込910円）通常税込940円

大豆・鶏肉（国内産）

ニッコー（神奈川県・大和市）

314 ねぎ入りたこ焼

ねぎのたっぷり入ったたこ焼です。電子レンジで温めて。油で揚げてもおいしいです。

凍 賞180日 卵 小

15個300g 357円（税込386円）通常税込410円

たこ（ベトナム）　[放] 不検出 <3.7 <4.4

カラミノフーズ（東京都・新宿区）

315 韓国風太巻 牛肉入 ナムルキンパ

酢飯ではなく、食塩とごまをまぜたご飯に、ナムル等の具材を巻いた韓国風海苔巻き。レンジで解凍して。

凍 米 大 小

300g 700円（税込756円）

レンジで温めて

大進食品（神奈川県・横浜市）

316 阿波鶏のあんかけ唐揚げ お惣菜プレート

徳島県ブランドの阿波すだち鶏の唐揚げ、茄子の揚浸し、ひじきと大豆の煮物、青菜とちりめんお浸しをセット

凍 米 大 小

250g 700円（税込756円）

鶏肉（徳島県）

ダイストマトとケチャップでしっかりトマト味

ニッコー（神奈川県・大和市）　2食入

317 有機パスタの ナポリタン

有機デュラム小麦のセモリナの麺、国産玉葱と人参使用。ソーセージは発色剤不使用。袋ごと湯煎かレンジで。

凍 米 大 小

400g(2食入) 521円（税込563円）

小麦（イタリア）

お好きな具をのせて♪ トースターで焼いて

2枚

デリカ横綱（愛知県・春日井市）

318 こだわりのピザ (プレーン)

国内産小麦粉100%の生地に無添加のトマトソース・北海道産シュレッドチーズで仕上げたプレーンピザ。

凍 賞180日 乳 小

約180g(2枚入) 528円（税込570円）

小麦粉・シュレッドチーズ（国内産）

化学調味料、保存料、着色料不使用

西川食品（和歌山県・紀の川市）　2食入

319 オムライス

国産米と鶏肉・野菜を使用したチキンライスを牛乳を加えた玉子で包みました。レンジで温めて。加工澱粉：1%

凍 卵 乳 米 大 小

180g×2 466円（税込503円）通常税込517円

鶏卵・米（国内産）

ライスバーガー JOSOわいど 439 に 掲載中です

国産牛焼肉は

レンジで温めて 袋を開いて皿に盛るだけ!

2食入

マルマス（北海道・森町）

320 北海道産豚肉の ごましゃぶ風紙包み

北海道産の豚肉、じゃが芋、南瓜、コーン、ブロッコリーに胡麻だれたっぷりの紙包み。加工澱粉：約0.1%

凍 米 大 小

110g×2 472円（税込510円）通常税込532円

豚肉・野菜（北海道）

冷菓

甘さ控えめ ボリュームたっぷり レンジか自然解凍で

ハマセイ（愛知県・春日井市）　5個入

321 大判焼き 小倉

皮は国産小麦主体に砂糖、米粉、重層、塩のみブレンドしたミックス粉で餡は十勝産小豆にこだわった今川焼。

凍 米 小

85g×5個 430円（税込464円）

小麦粉（北海道、九州）

召しあがりやすい ひとくちサイズ

12個入

岩手阿部製粉（岩手県・花巻市）

322 ひとくち みたらしだんご

ツヤ・コシに特徴がある国産米を胴搗き製粉した上新粉で作った生地でとろりと滴るみたらしタレを包みました

凍 米 大 小

216g(12個入) 433円（税込468円）

米（国内産）

塩味が全体の風味を引き立てます

岩手阿部製粉（岩手県・花巻市）　4個入

323 芽吹き屋 黒豆塩大福

岩手産平黒大豆を国産もち米の生地に粒のまま練り込み、すっきりした甘さの粒餡を包みました。自然解凍で。

凍 米 大

4個220g 380円（税込410円）通常税込432円

黒豆（岩手県）

3個入

日本生活協同組合連合会

324 COフローズンヨーグルト 105㎖×3個

乳酸菌が生きています。さくっとした口当たりとさっぱりした後味。

凍 乳

105㎖×3 284円（税込307円）

牛乳（国内産）

ネージュ（大阪府・八尾市）　6本入

325 チョコレート キャンデー

乳化剤、安定剤は一切使っていません。よつ葉乳業のノンホモ牛乳と濃縮乳、砂糖、ココアパウダーのみ使用。

凍 乳

65cc×6 565円（税込610円）通常税込634円

ココア（東南アジア）

ネージュ（大阪府・八尾市）　6本入

326 ミルクキャンデー

乳化剤、安定剤を使用せずに作ったミルクキャンデーです。よつ葉乳業のノンホモと濃縮乳を使用しました。

凍 乳

65cc×6 565円（税込610円）通常税込634円

牛乳（北海道）

黒胡麻の香り際立つ あと口さっぱり

久保田食品（高知県・南国市）

327 ごまアイス

黒胡麻の芳醇な香りが魅力のカップアイス。シンプルな原材料でナチュラルな美味しさ。アルコール分0.4%

凍 卵 乳　100㎖ 190円（税込205円）

生乳（北海道）・ごま（ミャンマー、南米等）

組合員さんからの クチコミ
ごまアイス、食べるのが止まらないくらい美味しかった。

厳選した高品質の茶葉を使用

ほうじ茶ならではの香ばしさと、さっぱりとした後味が特徴です。

16ページにも冷菓特集があります

久保田食品（高知県・南国市）

328 ほうじ茶 アイスクリーム

凍 卵 乳　100㎖ 220円（税込238円）

生乳・ほうじ茶（国内産）

おいしいと あんしんをひとつに！

ノースカラーズ商品新掲載！

North Colors

菓子

- 化学調味料は全て不使用。シンプルな内容のものを中心に扱います。

※お子さんが食べる機会が多い為、原材料を表記しています。

前日OK! は保存版「JOSO前日OK商品リスト」にも掲載されています。是非ご覧ください。
※紛失された場合は供給担当まで

ノースカラーズ（北海道・札幌市）

329 純国産 北海道黒豆の甘納豆

北海道産の原材料を100%使用。昔ながらの製法で炊き上げた優しい甘さと豆の食感をお楽しみください。

賞90日 大

95g 300円（税込324円）通常税込335円

光黒大豆（北海道）

原材料：小麦粉（小麦（北海道産））、黒糖（さとうきび（沖縄県産））、こめ油（米（国産））、水あめ（国内製造）、てん菜糖（てん菜（北海道産・遺伝子組換えでない））、全粉乳（生乳（北海道産））、酵母（国内製造）、食塩（北海道製造）

ノースカラーズ（北海道・札幌市）

330 純国産 さつま芋ちっぷ

国内産にこだわった純国産シリーズです。薄くスライスした九州産さつま芋をパリッとした食感に仕上げました。揚げ油には国産のこめ油を使用し、上品な香りが感じられます。

賞120日 米

130g 215円（税込232円）通常税込248円

さつまいも（九州）

ノースカラーズ（北海道・札幌市）

331 純国産 北海道 バタークッキー

原材料：小麦粉、バター、砂糖大根糖、卵、食塩

賞120日 卵 乳 小

2枚×5包 270円（税込292円）通常税込302円

小麦・バター（北海道）

ノースカラーズ（北海道・札幌市）

332 純国産 ポテトチップスうす塩

原材料：じゃがいも（国産・遺伝子組み換えでない）、こめ油（米（国産））、食塩（北海道製造）

賞120日 米

60g 155円（税込167円）通常税込178円

じゃがいも（国内産）

ノースカラーズ（北海道・札幌市）

333 純国産 ポテトチップスのり塩

原材料：じゃがいも（国産・遺伝子組換えでない）、こめ油（米（国産））、食塩（国内製造）、焼のり（のり（国産））

賞120日 米

55g 155円（税込167円）通常税込178円

じゃがいも（国内産）

ノースカラーズ（北海道・札幌市）

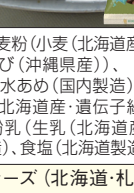
334 純国産 芋けんぴ

原材料：さつまいも（九州産）、米油（米（国産））、てん菜糖（てん菜（北海道産・遺伝子組み換えない））

賞120日 米

150g 210円（税込227円）通常税込238円

さつまいも（九州）



ノースカラーズ（北海道・札幌市）

335 純国産 北海道かりんとう

3度揚げをしたかりんとうで丹念に揚げることによってサクサクの歯ざわりのよい食感に仕上げております。

賞120日 乳 米 小

130g 210円（税込227円）通常税込238円

小麦粉（国内産）

原材料：国産小麦粉、おから（国産大豆）、粗糖、菜種油、食塩、膨張剤（重曹）

おとうふ工房いしかわ（愛知県・高浜市）

336 きらず揚げ しお 4連

賞90日 大 小

20g×4 230円（税込248円）

小麦（国内産） [放] 不検出 <4.1 <4.3

おとうふ工房いしかわ（愛知県・高浜市）

337 きらず揚げ しょうゆ

原材料：国産小麦粉、おから（国産大豆）、粗糖、菜種油、粉末醤油、食塩、膨張剤（重曹）

賞90日 大 小

160g 270円（税込292円）

小麦（国内産） [放] 不検出 <3.9 <3.6

サンコー（愛知県・豊橋市） 前日OK!

702 えびまるせん

原材料：馬鈴薯澱粉、米油、えび、オキアミ、いか、食塩、アオサ、粗糖

賞120日 え 米

50g 180円（税込194円）

馬鈴薯（北海道）

サンコー（愛知県・豊橋市）

338 きなこぼうろ

国産大豆のきなこを練り込んだ和風ぼうろ。卵黄を使用し、口溶けのよい食感に仕上げました。

賞150日 卵 乳 大

48g（8g×6袋） 210円（税込227円）

大豆（国内産）

サンコー（愛知県・豊橋市） 前日OK!

690 きな粉ウエハース

原材料：小麦粉、ショートニング（パーム油、ヤシ油）、砂糖、きな粉（遺伝子組み換えでない）、澱粉、玄米粉、植物油脂（パーム油）、モルトエキス

賞120日 米 大 小

30個 173円（税込187円）

大豆（国内産） [放] 不検出 <4.3 <4.2

太田油脂（愛知県・岡崎市） 前日OK!

691 国産やさいのボーロ

原材料：ばれいしょでん粉、てんさい糖、卵黄、国産小麦粉、脱脂粉乳、かぼちゃ粉末、にんじん粉末

賞180日 卵 乳 小

15g×4 215円（税込232円）

じゃがいも（国内産）

素材本来の美味しさを追求した優しい味わいのマドレーヌ

サンコー（愛知県・豊橋市）

339 豆乳マドレーヌ

原材料：鶏卵（国産）、砂糖（てん菜（国産））、有機ショートニング、小麦粉（国産）、水飴、豆乳（大豆（国産））、食塩/膨張剤（ベーキングパウダー）

賞90日 卵 米 大 小

4個 293円（税込316円）

鶏卵（国内産）

プレーン味、紫芋味、抹茶味、珈琲味の4種類

サンコー（愛知県・豊橋市）

340 ふところ餅

もっちもちで柔らかい、米粉と砂糖を湯で練った一口サイズの食べやすい和菓子。温めても、そのままでも。

賞90日 米 小

110g 266円（税込287円）通常税込313円

米（国内産）

ひんやりデザート

ムソー（大阪府・大阪市）

341 きな粉黒みつ寒天

原材料：天草、黒糖、きな粉

賞90日 大

160g 270円（税込292円）

天草（国内産）

ムソー（大阪府・大阪市）

342 豆かんてん 黒糖みつ

国内産寒天と、北海道産赤えんどう使用の豆かんてんです。黒蜜をかけてお召し上がりください。

賞90日

155g 270円（税込292円）

天草（国内産）

サンコー（愛知県・豊橋市）

343 寒天コーヒーゼリー

原材料：水飴、砂糖、寒天、有機インスタントコーヒー、オブラート、レシチン（大豆由来）*

レシチンはオブラートに含まれています。

賞180日 大

135g 205円（税込221円）通常税込232円

コーヒー（コロンビア）

日本生活協同組合連合会

344 CO国産小麦の野菜バー 85g

10種類の野菜をさっくり軽い食感の生地に練り込んで焼き上げたスティックビスケット。

米 小

85g 100円（税込108円）

小麦粉（国内産）

飲料

- 緑茶：無農薬です。
- ジュース類：果汁100%のストレートジュースを中心に扱います。

※未成年者の飲酒は法律で禁止されています

前日OK! は保存版「JOSO前日OK商品リスト」にも掲載されています。是非ご覧ください。
※紛失された場合は供給担当まで

童仙房茶舗（京都府・南山城村）

345 童仙房茶舗 有機煎茶

有機栽培の宇治煎茶です。お手軽に飲めるようさわやかな味に仕上げました。

100g 700円（税込756円）

緑茶（京都府）

童仙房茶舗（京都府・南山城村）

346 童仙房茶舗 有機上煎茶

有機栽培宇治茶の一番茶のみを使用した煎茶です。新芽の中からさらに厳選した逸品です。

100g 1100円（税込1188円）

緑茶（京都府）

有機栽培のほうじ茶と有機玄米をブレンドした日本茶です。香り高い飲み口とすっきりした後味をお楽しみいただけます。

要望品

童仙房茶舗（京都府・南山城村）

347 童仙房茶舗 有機ほうじ玄米茶

米

150g 520円（税込562円）通常税込594円

緑茶（京都府）、玄米（国内産）

ランカスター（千葉県・千葉市）

348 ジャスミン茶（ティーバッグ）

中国を代表する花茶の1つ。沸騰したお湯で1～2分程度蒸らすと、ジャスミンの香りがより一層ひきたちます。

2g×30 398円（税込430円）

ジャスミン（中国）

ランカスター（千葉県・千葉市）

349 ローズヒップティー（ティーバッグ）

ローズヒップとはドッグローズの花の実でビタミンが豊富。抽出時間が長めでも渋味がなく美味しいです。

2g×30 560円（税込605円）通常税込626円

ローズヒップ（チリ）

三里塚物産（千葉県・成田市）

350 しそジュース（希釈用）

無農薬栽培のしそ、粗糖、醸造酢が原料。ポリフェノールを多く含みます。

米

210g 370円（税込400円）

しそ（千葉県） [放] 不検出 <3.2 <3.9

国産大豆（非遺伝子組換え）と水だけで作りました。大豆本来のおいしさを追求した無調整豆乳です。

マルサンアイ（愛知県・岡崎市）

351 国産大豆の無調整豆乳

賞120日 大

1000㎖ 320円（税込346円）

大豆（国内産）

前日OK!

岩泉ホールディングス（岩手県・岩泉町）

757 龍泉洞の水 2ℓ×6本

岩手県・龍泉洞に湧き上がるミネラルたっぷりの水。非加熱濾過処理により、自然の味をそのままに。

2ℓ×6 1300円（税込1404円）

岩手県 [放] 不検出 <0.5 <0.5

シャルドネ種100%を使用したノンアルコール有機炭酸飲料。

創健社（神奈川県・横浜市）

352 シャルドネ スパークリングノンアル

750㎖ 1520円（税込1642円）

通常と比べ約1.3倍の麦芽を贅沢に使用して仕込み。スタウト（強い）という名の通りアルコール分7%と強め。

お酒 前日OK!

エチゴビール（新潟県・新潟市）

760 エチゴビール スタウト（黒ビール）

小

350㎖ 266円（税込293円）

麦芽（フランス）

ピルスナービールのオリジナルホップといわれるチェコ・ザーツ産のアロマホップを使用。麦芽100%。

お酒

エチゴビール（新潟県・新潟市）

358 エチゴビール ピルスナー

350㎖ 266円（税込293円）

麦芽（イギリス、ドイツ）、ホップ（チェコ）

砂糖類を不使用 果物の甘さを生かしたジュースです

ヒカリ食品（徳島県・上板町）

353 オーガニック ぶどうサイダー +レモン

有機JAS認定商品 有機果汁85%以上 着色料、保存料、酸味料、香料は使っていません。

250㎖ 135円（税込146円）通常税込151円

果汁本来の甘味をいかした贅沢なサイダー

ヒカリ食品（徳島県・上板町）

354 有機アップルサイダー +レモン250㎖

有機JAS認定商品、有機果汁85%以上。着色料、保存料、酸味料、香料は使っていません。

250㎖ 135円（税込146円）通常税込151円

有機りんご（アルゼンチン、セルビア他）

青森県・新農業研究会の減農薬栽培のりんご果汁70%に、熊本県・くまもと有機の会の減農薬栽培のにんじん果汁30%を加えました。

ひこばえ（大阪府・茨木市）

アップルキャロット

355 5缶

190g×5 698円（税込754円）

356 30缶

190g×30 4100円（税込4428円）

りんご（青森県）、人参（熊本県）

神奈川県中西部に広がる丹沢山系に湧くおいしい水からつくりました。甘さ控えめでさわやかな後味です。

創健社（神奈川県・横浜市）

丹沢サイダー

357 6缶

250㎖×6 560円（税込605円）通常税込616円

753 30缶 前日OK!

250㎖×30 2775円（税込2997円）通常税込3046円

[放] 不検出 <3.3 <4.1

有機肥料で葡萄を育てました。自然のままの優しいワイン

塩尻桔梗ヶ原産のメルロを100%使用、酸化防止剤不使用の自然派ワイン。雑草と共生させる栽培方法で育てたメルロ。

お酒

林農園（長野県・塩尻市）

359 五一わいん 草生栽培メルロ

720㎖ 1675円（税込1843円）

ぶどう（長野県）

塩尻桔梗ヶ原産のセイベルを100%使用、酸化防止剤不使用の自然派ワイン。雑草と共生させる栽培方法で育てたセイベル。

お酒

林農園（長野県・塩尻市）

360 五一わいん 草生栽培セイベル9110

720㎖ 1580円（税込1738円）

ぶどう（長野県）

食品調味料

- 常総生協がおすすめする調味の基本は「さ・さしすせそ（酒・砂糖・塩・酢・醤油・味噌）」です。
- 昔ながらの長期熟成させた発酵調味料を基本に扱います。

前日OK! は保存版「JOSO前日OK商品リスト」にも掲載されています。是非ご覧ください。
※紛失された場合は供給担当まで

通常の砂糖と同じようにお使い下さい

アルファフードスタッフ（愛知県・名古屋市）

508 粗精糖（自然派style）

鹿児島県のサトウキビから直接作られた砂糖です。特に煮物などお料理によく合います。

1kg 340円（税込367円）

さとうきび（鹿児島県）

輸入が安定せずに、しばらくお休みしていましたが、今回から再開します！

ムソー（大阪府・大阪市）

361 有機てんさい糖

400g 470円（税込508円）通常税込518円

てんさい（リトアニア）

特 生クリームやお菓子作りに！

キメが細かく舌触りがよいてんさい糖はお菓子作りにピッタリ。グラニュー糖のように白い結晶のお砂糖です。

海の精（東京都・大島町）

516 海の精 500g

伊豆大島の海水を太陽と風の自然力で濃縮し、ゆるやかな火の力で丹念に炊き上げて作られます。

500g 1200円（税込1296円）

海水（伊豆大島近海）　[放] 不検出 <1.9 <1.6

さらさらした、うすピンク色のお塩です

HSコーポレーション（愛知県・豊明市）

517 地蔵ノ塩

「地蔵(ちくら)ノ塩」は、何億年も山の中で熟成されたヒマラヤの岩塩。ミネラルが豊富でまろやかな味わい。

500g 750円（税込810円）

岩塩（パキスタン）

組合員さんからのクチコミ

サラサラして扱いやすく、おにぎりに使うと今までに味わったことのないような仕上がりになります。にぎった直後からおいしい！

2年半の長期熟成。もろみのおいしさが前面に出たコクのある醤油。

沼屋本店（茨城県・つくば市）

362 国産丸大豆 寒仕込みしょう油

大 小　500㎖ 740円（税込799円）

大豆（国内産）

丸大豆を原料にした減塩しょうゆ。一般のしょうゆに比べて食塩50%カット。

キノエネ醤油（千葉県・野田市）

526 丸大豆減塩しょうゆ

大 小　1ℓ 440円（税込475円）

大豆（アメリカ、他）

塩分9%

やまこみそ（茨城県・守谷市）

363 やまこ味噌（粒・甘口）

国産大豆と茨城県産コシヒカリの麹で作りました。塩分9%です。原材料：米、大豆、塩

冷 賞120日 米 大

1kg 600円（税込648円）

米（国産）、丸大豆（国産）　[放] 不検出 <3.2 <3.5

いい酢はいい米から

京都の棚田で、農薬を使わずにお米を作ってもらい、その新米だけを原料にお酢を作っています。
※一般的にお酢の原料米には、古米やクズ米、米ヌカなどを使うメーカーが圧倒的に多いそうです。

特

飯尾醸造（京都府・宮津市）

518 純米富士酢

無農薬栽培した新米を100%使用。静置発酵と長期間の熟成により、コクとのびのある純米酢に仕上げました。

米

500㎖ 660円（税込713円）通常税込724円

米（京都府）

飯尾醸造（京都府・宮津市）

364 富士すのもの酢 360㎖

利尻昆布と枕崎の鰹節の一番だしを富士酢に合わせた調味酢。やわらかい酸味は酢が苦手な方にもおすすめ。

米 小　360㎖ 580円（税込626円）

米（京都府）

酒類

日本生活協同組合連合会

365 CO虹の宴 料理酒1.8ℓ

お料理の隠し味として欠かせません。

米　1.8ℓ 730円（税込803円）

米（国内産）

これ一本でみりんの旨み、お酒の風味を併せ持ちます

味の一醸造（埼玉県・狭山市）

366 味の母

米と米麹を醗酵させて生まれた自然な甘みが、素材の旨さを引き出してくれる醗酵調味料。

米　720㎖ 750円（税込810円）

米（国内産）

原料高騰のため10月から値上げになります

オーストラリア産菜種から圧搾法により搾り取ったサラダ油です。

ボーソー油脂（東京都・中央区）

547 一番しぼり菜種油 910g

910g 510円（税込551円）

菜種（オーストラリア）

九鬼産業（三重県・四日市市）

367 九鬼 純正胡麻油こいくち

厳選した胡麻原料を強く煎り、胡麻特有の香りをより引き出した胡麻油です。

340g 580円（税込626円）

胡麻（ナイジェリア、他）

ゴマの風味が豊かな和風タイプのドレッシング。原材料：植物油、胡麻、醸造酢、醤油、三温糖、卵黄

笛木醤油（埼玉県・川島町）

368 金笛 胡麻ドレッシング

賞100日 卵 米 大 小

390㎖ 890円（税込961円）

胡麻（中国）

乳化剤は使用せず、コーン油と胡麻をベースにゆっくり時間をかけて練り上げた胡麻の風味をそのまま生かしたドレッシングです。魚介類やしゃぶしゃぶのタレなどにもお使いいただけます。

海藻サラダ、チキンサラダ、パスタなどに

リアス（千葉県・船橋市）

369 昆布ドレッシング

北海道産真昆布を使用した海藻専門店のドレッシングです。遺伝子組換え原材料不使用。

賞180日 卵 米 大 小

200㎖ 445円（税込481円）

真昆布（北海道）

チョーコー醤油（長崎県・長崎市）

544 ゆず醤油 かけぽん

うすくち醤油をベースにゆず果汁を使用したぽん酢醤油。かつおのたたき、海藻サラダ、焼き魚、お鍋などに。

米 大 小　400㎖ 400円（税込432円）

ゆず（国内産）

私市醸造（千葉県・鎌ケ谷市）

531 マヨネーズ（キサイチ）

全卵と、圧搾なたね油を使用。マイルドな味のマヨネーズ。

卵　330g 475円（税込513円）

なたね（オーストラリア）

ポールスタア（東京都・東村山市）

539 国産野菜ウスターレストランソース

国産の野菜、果物とスパイスなど加え芳醇な味わいに仕上げました。

米　200㎖ 370円（税込400円）

2～3人前×2袋

ポールスタア（東京都・東村山市）

370 鶏と根菜の黒酢あんかけたれ(2袋)

大麦黒酢とりんご果汁をブレンドしたさっぱりまろやかな甘みのたれ。1袋2～3人前。

賞180日 米 大 小

100g×2袋 220円（税込238円）

化学調味料無添加

2～3人前×2袋

ポールスタア（東京都・東村山市）

371 麻婆なすのたれ（2～3人前×2袋）

しょうゆと味噌のコクと風味豊かな味わいに、ほんのりとした辛みで、お子様でも美味しく食べられます。

賞180日 米 大 小

たれ90g×2袋 220円（税込238円）

伊豆海産（静岡県・西伊豆町）

572 こだわりのだしパック

前日OK!

かつお節の良品に、細かくしたしいたけと昆布をブレンド。かつお節90%、昆布、しいたけ各5%の割合。

賞180日

8g×18 575円（税込621円）

かつお（静岡県）　[放] 不検出 <2.9 <2.7

特

伊豆海産（静岡県・西伊豆町）

566 かつおぶしパック

10パック

かつお節(本枯れ節)をうすく削って、風味を大切に小袋パックにしました。

賞180日

5g×10 420円（税込454円）通常税込464円

かつお（国内産）

かねの水産（千葉県・大網白里市）

571 煮干

生協専用釜で酸化防止剤を使用せず煮上げ、その後天日干しし、冷風乾燥させました。

賞180日　200g 480円（税込518円）

かたくちいわし（国内産）　[放] 不検出 <4.0 <4.0

コタニ（岩手県・大船渡市）

372 むすび昆布

釧路産のやわらかい棹前昆布を結びました。おでん、煮物に。

30g 390円（税込421円）

昆布（北海道）

リアス（千葉県・船橋市）

373 切干大根

宮崎県産。大根の栄養がぎっしりつまっています。酢の物、煮物、炒め物、味噌汁の具にと広く使って下さい。

賞180日　60g 270円（税込292円）

大根（宮崎県）

リアス（千葉県・船橋市）

570 欠け葉干し椎茸（小さめタイプ）

原木栽培の干ししいたけ。選別した際に出る欠け葉の部分ですが、味は形の整ったものと変わりありません。

50g 520円（税込562円）

しいたけ（宮崎県、他）

そのまま汁物にいれても美味しい

新鮮で軟らかい茎わかめだけを使い、食べやすい糸状にしました。水戻ししてサラダや炒め物に。

要望品　特

コタニ（岩手県・大船渡市）

375 岩手産糸くきわかめ

35g 400円（税込432円）通常税込443円

わかめ（岩手県）　[放] 不検出 <0.5 <0.5

組合員さんの声

汁もの、鍋物に重宝しています。大事に使っているのですが、残り僅かになってしまいました。

便利なチャック付き

金庄（千葉県・船橋市）

376 徳用 千葉産石焼のり

草の目がタテ目に入っているのが千葉のりの特長。熱した石を使い、低温で時間をかけてじっくり焼きました。

賞180日

全型20枚 598円（税込646円）

のり（千葉県）　[放] 不検出 <4.0 <4.4

化学調味料、保存料不使用

特

和田萬商店（大阪府・大阪市）

598 のりとたまごとごまとかつおのふりかけ

胡麻専門店が作った無添加のふりかけ。のり、卵、かつおに胡麻をたっぷり、少し甘めのやさしい味です。

卵 大 小

30g 290円（税込313円）通常税込324円

胡麻（エチオピア、他）、かつお（国内産）

化学調味料無添加

九鬼産業（三重県・四日市市）

599 九鬼ごましお

厳選した黒ごまを独自の技術で焙煎し、香りとコクを引き出しました。赤穂産の塩100パーセント使用。

30g 120円（税込130円）

ごま（ミヤンマー、他）

職人が丁寧に炒り上げた胡麻を石臼でゆっくり挽くことで、甘味と香りを引き出したすりごまです。

挽きたて、すりたてをお届けしてます！

使い切りの小袋タイプです

山田製油（京都府・京都市）

377 石臼挽きすりごま 小袋(白)

81g(3g×27) 600円（税込648円）

白ごま（グァテマラ、ニカラグア、モザンビークなど）

From 士別農園

塩分12%

特

士別農園（北海道・士別市）

378 しべつみそ

士別農園で栽培した大豆と米を使用して仕込みました。大豆の煮汁を加え風味豊かに仕上げています。

冷 賞180日 米 大

1kg 690円（税込745円）通常税込756円

大豆（北海道）

士別農園（北海道・士別市）

582 士別農園 小豆

北海道士別農園の減農薬栽培あずきです。皮が軟らかく、ふっくら煮上がります。

300g 395円（税込427円）

小豆（北海道）

便利なパックご飯です！

おいしいご飯10個パックはjosoわいど3ページにあります。

日本生活協同組合連合会

379 COおいしいご飯 3個パック

山形産米はえぬきを使用し、高温短時間で殺菌した無菌化トレー米飯。レンジ、湯せんで調理可能。

米

200g×3 340円（税込367円）

米（山形県）　[放] 不検出 <3.3 <3.7

日本生活協同組合連合会

380 CO おいしい赤飯 160g×3個パック

国内産水稲もち米と北海道産小豆を使用したレトルト包装米飯。レンジ、湯せんで調理可能。

賞180日 米

160g×3 340円（税込367円）

小豆（北海道）

庄内協同ファーム（山形県・鶴岡市）

381 玄米パックご飯（黒米入り）

新品種「雪若丸」に、有機栽培の黒米を混ぜパックご飯にしました。

米　160g 250円（税込270円）

うるち玄米、有機黒米（山形県庄内地方）

井上スパイス（埼玉県・上尾市）

382 特選カレーパウダー

13種のスパイスを厳選し、独自の配合で製造しています。

20g 250円（税込270円）

特

ポールスター（東京都・東村山市）

383 青森県田子町産100% みじん切りにんにく

青森県田子町の「福地ホワイト6片」という最高品種のにんにくを使用。塩とクエン酸を少量添加。みじん切りタイプ。

賞180日

70g 380円（税込410円） 通常税込421円

にんにく（青森県）　[放] 不検出 <3.2 <3.2

カレーの食後に♪

井上スパイス（埼玉県・上尾市）

384 王様のチャイスパイス(2杯分)

煮だして作るインド風ミルクティ用。茶葉・スパイス・砂糖が入っているのであとは牛乳を用意するだけ。

16g 200円（税込216円）

鶏もも肉2枚分

井上スパイス（埼玉県・上尾市）

385 王様のタンドリーチキンスパイス

ヨーグルトにこのスパイスを混ぜ、鶏肉を漬け込んでおけば、あとは焼くだけ。本格的な味です。

15g 200円（税込216円）

今週の別チラシにカレーの壺シリーズあります

味付けはスパイスミックスで♪

653 はるさめと

井上スパイス（埼玉県・上尾市）

386 アジアン春雨サラダスパイス

戻した春雨にエビ・豚肉・香味野菜などお好みの具材でアジアン風味のサラダが手軽に作れます。

7g 200円（税込216円）

94 お豆ミックスと

井上スパイス（埼玉県・上尾市）

387 チリビーンズスパイス

刻んだタマネギと肉類を炒め、本品とトマト、豆を煮こめば出来上がり。

14g 200円（税込216円）

特

井上スパイス（埼玉県・上尾市）

388 ソーセージスパイス

挽肉にこのスパイスを混ぜ、フライパンで焼くだけ。スパイシーでありながらお子様にも喜ばれる絶妙の味です。挽肉500gに一袋。

13g 190円（税込205円） 通常税込216円

岩塩（米国）

肉料理、サンドイッチに、ソースやドレッシングにも！

創健社（神奈川県・横浜市）

389 オーガニック粒マスタード

有機マスタード種子と有機りんご酢が絶妙なバランスの風味豊かなオーガニック粒マスタードです。

90g 450円（税込486円）

有機マスタード種子（カナダ）

創健社（神奈川県・横浜市）

579 洋風だし一番 前日OK!

野菜とほたての旨みたっぷりのスープを、使いやすい顆粒状にしました。

乳 大 小

8g×10 353円（税込381円）

前日OK!

桜井食品（岐阜県・美濃加茂市）

626 国産パン粉

岩手県産小麦粉使用。酸化防止剤、ショートニング不使用。

賞180日 小

200g 265円（税込286円）

小麦（岩手県）　[放] 不検出 <1.0 <1.0

特

前日OK!

桜井食品（岐阜県・美濃加茂市）

625 ホットケーキミックス(加糖)

岐阜県産の農林61号小麦の粉を使用。膨張剤にはベーキングパウダーではなく、内モンゴル産の重曹を使っています。

400g 340円（税込367円） 通常税込378円

小麦（岐阜県）

美味しい米粉がコンセプトです

おきたま興農舎（山形県・高畠町）

391 ライスフラワー(米粉)

お菓子やパン作りに使えるように微粒粉末に加工しました。通常使われるくず米ではないお米を使用。

米 500g 600円（税込648円）

うるち米（山形県）

茹で時間約4分

前日OK!

日本製麻（富山県・砺波市）

632 バーミセリ神戸(1.4mm)

デュラム小麦のセモリナ100%使用。1.4mmの細めのパスタです。ゆで時間約4分。

小 300g×2 245円（税込265円）

小麦（カナダ）

10月からパッケージリニューアルします！

茹で時間4分

前日OK!

ニューオークボ（千葉県・柏市）

629 スクリューマカロニ

デュラム小麦のセモリナ粉を使って作ったスクリュー型のマカロニ。

小 100g 110円（税込119円）

小麦（カナダ、アメリカ）

茹で時間10分

前日OK!

ニューオークボ（千葉県・柏市）

630 エルボマカロニ

デュラム小麦の中心だけの粉を使って、麺に負担をかけないよう手打式で時間をかけて作りました。

小 100g 110円（税込119円）

小麦（カナダ、アメリカ）

埼玉県の小麦「アヤヒカリ」をメインに使い、もちもちとした食感とつるりとした喉越しのうどんにしました。

特

前日OK!

三上製麺（埼玉県・所沢市）

638 もっちりつるっこおいしいおうどん

小

300g×2 450円（税込486円） 通常税込508円

小麦（埼玉県、他）　[放] ^{137}Cs=5.1

創健社（神奈川県・横浜市）

392 醤油らーめん 2袋

国産小麦粉使用の無かんすい麺と、化学調味料・動物性原料不使用の植物性原料で仕上げた醤油味のラーメン。

賞180日 卵 大 小

99.5g×2 296円（税込320円）

小麦（国内産）

創健社（神奈川県・横浜市）

393 塩らーめん 2袋

国産小麦粉使用の無かんすい麺と、化学調味料不使用の主に植物性原料で仕上げた塩味のラーメン。

賞180日 大 小

102g×2 296円（税込320円）

小麦（国内産）

いつものカレーをアレンジして！

料理の素材としても

特

創健社（神奈川県・横浜市）

394 さば水煮2個組

長崎県を中心とした西日本で水揚げされたさばを、天日塩でさっぱりと水煮にしました。

190g(固形量140g)×2 520円（税込562円） 通常税込584円

さば（長崎県、他）

前日OK!

日本生活協同組合連合会

677 COライトツナフレークまぐろ油漬70×3

きはだまぐろを食べやすいように大豆油と野菜スープに漬け込み、まろやかな味に仕上げました。

大 70g×3 390円（税込421円）

きはだまぐろ（タイ、他）

前日OK!

日本生活協同組合連合会

666 CO大豆ドライパック140g×3

北海道産の粒よりの大豆をふっくら煮上げた素材缶。サラダや五目煮等に。

大 140g×3 420円（税込454円）

大豆（北海道）

日用雑貨

家庭から化学物質を排除しましょう！

- 合成界面活性剤を含むものは扱いません。
- 生分解性が良く、人体にも優しいせっけんをおすすめします。

前日OK! は保存版「JOSO前日OK商品リスト」にも掲載されています。是非ご覧ください。

※紛失された場合は供給担当まで

せっけんの街（千葉県・柏市）

778 粉石けんせっけんの街 前日OK!

廃食油のリサイクル運動の中から生まれた石けんです。水に溶けやすく、汚れがよく落ちます。

2kg 730円（税込803円）

せっけんの街（千葉県・柏市）

822 固形せっけんうてなちゃん 前日OK!

原料油脂のうち7割が、家庭で使用された廃食油。水を含んだスポンジでせっけんをとってお使いください。

250g 335円（税込369円）

ヒマワリ油を使用した髪にやさしい植物性石けんシャンプーです。シトラスフローラルの香りです。

前日OK!

太陽油脂（神奈川県・横浜市）

827 詰替用 パックスナチュロンシャンプー

500mℓ 650円（税込715円）

石けんシャンプーを使用した後の髪を弱酸性に戻し、しっとり艶やかに保つ専用のリンスです。シトラスフローラルの香りです。

前日OK!

太陽油脂（神奈川県・横浜市）

831 詰替用 パックスナチュロンリンス

500mℓ 650円（税込715円）

前日OK!

不動化学（大阪府・大阪市）

858 美の友 浴用石けん

浴用から台所まで使える万能石けんです。香料、保存料、着色料不使用。

120g×3 450円（税込495円）

丸富製紙（静岡県・富士市）

395 花束ペーパータオル(ハード)200枚

再生紙100%のハードペーパータオル。220mm×200mmの中判サイズで、1枚でもしっかりと水分を拭きとれます。

200枚 130円（税込143円）

前日OK!

丸富製紙（静岡県・富士市）

898 花束吸収名人キッチンペーパー

組合員から回収した牛乳パックが原料。吸湿性、弾力性に富んでいます。エンボス加工。蛍光染料不使用。

100w×3箱 390円（税込429円）

◎芯の大きいタイプ

牛乳パック40%を含む再生紙100%のトイレットペーパー、シングルです。ゴミになる紙管がありません。

前日OK!

丸富製紙（静岡県・富士市）

892 ワンタッチコアレス(トイレットペーパー)

130m×6ロール 480円（税込528円）

大人用と成分は同じですが、抗菌成分を抑え、赤ちゃんの肌が本来持っているバリア機能を守ります。

まいにち（大阪府・岸和田市）

ふわっしゅ(赤ちゃん用衣類洗い)

396 詰替用400mℓ 1059円（税込1165円）

397 本体600mℓ 2119円（税込2331円）

天然成分100%の衣類用洗剤。万が一、口に入っても安全で、敏感肌などのトラブル予防に赤ちゃんから大人まで幅広くお使い頂けます。

まいにち（大阪府・岸和田市）

おとなのふわっしゅ

398 詰替用400mℓ 1059円（税込1165円）

399 本体600mℓ 2119円（税込2331円）

離乳食

7か月頃から

新

原材料：有機米、有機小松菜、有機人参

味千汐路（新潟県・糸魚川市）

400 小松菜と人参のお粥

塩など調味料を使用せず国産有機米と国産有機小松菜、国産有機人参を煮込んだお粥です。

米 100g 380円（税込410円）

有機米（国内産）

12か月頃から

原材料：有機人参、有機大根、有機じゃが芋、有機さつま芋、有機大豆、有機キャベツ、有機玉葱、有機かぼちゃ、有機ネギ、有機ごぼう、昆布、煮干、鰹節

味千汐路（新潟県・糸魚川市）

401 ミックス野菜

塩など調味料を使用せず国産有機野菜を栄養たっぷりの有機野菜スープで煮込みました。

大 100g 380円（税込410円）

人参（国内産）

原材料：有機米、有機かぼちゃ、有機じゃがいも、有機人参、有機キャベツ、有機玉ねぎ、有機ほうれん草、有機大根、有機醤油(大豆・小麦を含む)、有機さつまいも、有機ごぼう、有機ネギ、昆布、煮干、鰹節

味千汐路（新潟県・糸魚川市）

402 緑黄色野菜の炊き込みごはん

国産緑黄色野菜を国産有機米と有機野菜スープ、だしで煮込み、有機醤油で味付けした炊き込みご飯です。

米 大 小 100g 380円（税込410円）

有機米（国内産）

原材料：有機人参、有機大根、有機じゃがいも、有機さつまいも、有機かぼちゃ、鶏肉、有機玉ネギ、有機キャベツ、有機醤油(大豆、小麦を含む)、有機ごぼう、有機ネギ、昆布、煮干、鰹節

味千汐路（新潟県・糸魚川市）

403 鶏肉と野菜の五目煮

国産鶏むね肉と国産有機野菜を旨みたっぷりの天然だしと栄養たっぷり野菜スープで煮込みました。

大 小 100g 380円（税込410円）

人参（国内産）

組合員さんの声広場

安芸クイーン、香りとさっぱりした甘さが気に入りました。美味しかった。種を面倒くさがる夫も喜んで食べていました。

おきたま興農舎（山形県・高畠町）

404 ぶどう(安芸クイーン)

巨峰と巨峰を掛け合わせてできた品種。甘味の強い、大粒系のぶどうです。減農薬栽培。

1kg 1825円(税込1971円) 通常税込1998円

山形県 ［放］不検出 <3.3 <3.8

スイートコーン、名前の通り甘くておいしかったです。トウモロコシ好きの息子(3歳)は、ゆでるのを待ちきれず生のまま1本食べてしまいました。ゆでた方が甘味が引き立っておいしかったですが、生のままでも新鮮な甘みが楽しめました。

宍戸さん（北海道・士別市）

405 スイートコーン

品種は高糖度の「ゆめのコーン」を主に作付け。お届け当日に湯通しして下さい。減農薬栽培。

2本 480円(税込518円) 通常税込540円

北海道

長ねぎが鮮度抜群で美味しいです!甘みも風味もあって毎週利用しています♪

農家レストランどんぐりてい・倉持さん達（茨城県・坂東市）

406 倉持さんの長ねぎ

自家製の有機たい肥を使い、無農薬・無化学肥料で丁寧に育てました。

300g 205円(税込221円) 通常税込238円

茨城県

揚げ物が苦手な私でも少しの油でカリっと仕上がって美味しかったです。甘口カレーパウダーを少しかけたら、子供たちも喜んで食べました!

やまた水産（鹿児島県・阿久根市）

407 生から作ったきびなごフライ

鹿児島県阿久根漁港に水揚げされたきびなごを、高鮮度のまま衣つけしました。油で揚げてください。

凍 米 大 小 180g 298円(税込322円) 通常税込346円

きびなご（鹿児島県）

龍馬たたき、これはすごい!ごちそうだよ!欠かさずに注文してね。（主人・談）

ハマヤ（高知県・高知市）

408 藁焼き鰹タタキ「龍馬タタキ」

一本釣りした脂のりの良い鰹を、四万十川流域の稲藁を使ってあぶりました。別添の無添加たれ付き。

凍 賞60日 米 大 小 300g たれ15g、天日塩6g 1380円(税込1490円) 通常税込1598円

かつお（三陸東沖太平洋）

岩手さしみ昆布のお勧め。下ゆで後、細切りにしてダシ、しょうゆで煮る。最後に梅干しを入れて少し煮る。さっぱりしてとてもおいしいですよ!

コタニ（岩手県・大船渡市）

409 岩手産さしみ昆布

早採りの軟らかい昆布を湯通し塩蔵しました。水に戻してすぐに使えます。そのままお醤油をかけて、酢の物、炒め物、煮物に。

冷 賞90日 250g 380円(税込410円) 通常税込421円

昆布（岩手県）

注釈通り、他の野菜も入れたら味も丁度よくご飯が進む一品になりました。モツが大変美味しいので贅沢な酒のつまみにもなりますね。

中津ミート（神奈川県・愛川町）

410 中津もつのスタミナ焼き(味噌味)

自社農場の豚のモツを、自家製の味噌だれに漬け込みました。お好みの野菜を入れて炒めてどうぞ。

凍 賞120日 落 米 大 200g 356円(税込384円) 通常税込390円

豚モツ（神奈川県）

マムのインド風チキンカレー、とてもおいしいです。スパイスがきいていて、手軽に本格カレーを頂けます。ご飯でももちろんおいしいですし、パンでもおいしく頂けます。

キャニオンスパイス（大阪府・泉南市）

411 マムのインド風チキンカレー

国産の鶏むね肉に淡路島の玉ねぎをたっぷり使った、コクと深みを感じられる本格的なチキンカレーです。

乳 180g(1人前)×2 650円(税込702円) 通常税込726円

鶏肉（国内産）

ほくほくしていて美味しいです。電子レンジで温めても、トースターで焼いてもおいしく食べることができます。フライドポテトのように、塩やケチャップをつけて食べるのがお気に入り。

農事組合法人マルツボ（茨城県・かすみがうら市）

412 焼きいもスティック

茨城県産さつまいも100%使用したスティックタイプの焼きいも。お弁当・サラダに。レンジか自然解凍でも。

凍 300g 292円(税込315円) 通常税込324円

さつまいも（茨城県） ［放］不検出 <3.5 <3.7

子供の小腹にちょうど良い。安心安全

ニッコー（神奈川県・大和市）

413 ミニたい焼き(カスタード)

皮は国産小麦粉、クリームは牛乳と卵を使用したコクのあるカスタード(グリシンや乳化剤・着色料不使用)。

凍 卵 乳 小 10個350g 412円(税込445円) 通常税込470円

小麦（国内産）

キャラメルのような甘い香りの紅茶。あっさり系のお菓子と一緒にどうぞ。農薬無散布。

ランカスターのキャラメルティーが絶品でした!ぜひリクエストさせて下さい!

ランカスター（千葉県・千葉市）

414 キャラメルティー(ティーバッグ)

2g×20 490円(税込529円) 通常税込540円

紅茶・香料（スリランカ）

はじめまして！愛媛の練り物工場みよしです

『じゃこ天マイスター』が作る じゃこ天

「宇和島練り物工房みよし」では、長年の経験で培った職人技で、一つひとつ手作業でじゃこ天を製造しています。宇和海産のホタルジャコをふんだんに使った『みよし天』は噛めば噛むほど美味しさがあふれ出します。『じゃこ天マイスター』が真心こめて作ったじゃこ天をぜひご賞味ください。

「みよし天」製造の様子はこちらのQRコードからもご覧いただけます

原材料：魚肉(宇和海産)、ばれいしょでんぷん、食塩、米麹甘酒、食用なたね油

宇和島練り物工房みよし（愛知県・宇和島市）

415 みよし天

宇和海産のホタルジャコや小魚を使い、でん粉、塩、自家製甘酒のみで味付けしました。

冷 賞21日 米 50g×2 375円(税込405円) 通常税込416円

魚肉（愛媛県）

リアス×みよしのコラボ商品

みよし天に石巻十三浜のわかめとめかぶを加えたじゃこ天です。

原材料：魚肉(宇和海産)、ばれいしょでんぷん、わかめ、めかぶ、食塩、米麹甘酒、食用なたね油

宇和島練り物工房みよし（愛知県・宇和島市）

416 わかめかぶ天

冷 賞14日 米 50g×2 385円(税込416円)

魚肉（愛媛県）、わかめ・めかぶ（宮城県）

みよし天に高知県産のニラと生姜を加えたじゃこ天です。

原材料：魚肉(宇和海産)、ばれいしょでんぷん、にら、生姜、食塩、米麹甘酒、食用なたね油

宇和島練り物工房みよし（愛知県・宇和島市）

417 ニラ生姜天

冷 賞14日 米 50g×2 385円(税込416円)

魚肉（愛媛県）、ニラ・生姜（高知県）

飲料・冷菓特集

無茶々園の柑橘果汁を使っています

ネージュ（大阪府・八尾市）

418 オレンジキャンデー

無茶々園の柑橘果汁を使用。ビート糖のみを使った無添加のアイスキャンデー。

凍 65cc×6 565円(税込610円) 通常税込634円

オレンジ（愛媛県）

ネージュ（大阪府・八尾市）

419 ブルーベリーキャンデー

無農薬のブルーベリーを使用したキャンデー。乳化剤、安定剤、香料その他添加物を使用せずに作りました。

凍 65cc×6 565円(税込610円) 通常税込634円

ブルーベリー（カナダ）

まろやかな口当たりで奥深い味わい

久保田食品（高知県・南国市）

420 バニラアイスクリーム

マダガスカル産の最高級バニラビーンズをはじめ、PHF卵など素材を厳選して造った無添加商品です。

凍 卵 乳 110ml 190円(税込205円)

生乳（北海道）

瑞々しい自然の美味しさを最大限に引出しました

久保田食品（高知県・南国市）

421 南国土佐のすももアイスキャンデー 2個

高知県産旬採りすもも(大石早生)の果汁・果肉とお砂糖だけで造り上げた、こだわりのアイスキャンデー。

凍 80ml×2 320円(税込346円)

すもも（高知県）

ひとつひとつ手しぼりで果汁を取りました

久保田食品（高知県・南国市）

422 手しぼりの柚子アイスキャンデー 2個

旬のゆず玉を生産農家から直接仕入れ、自社工場内で手しぼりで果汁を取った、こだわりのキャンデーです

凍 80ml×2 320円(税込346円)

ゆず（高知県）

果糖ブドウ糖液糖を使用していません

ヒカリ食品（徳島県・上板町）

423 オーガニックジンジャーエール 6本組

国産有機しょうがを使用した有機ジンジャーエール。爽やかな飲み心地に有機しょうがの辛みをきかせた刺激的な味わいです。

賞365日 250ml×6 810円(税込876円) 通常税込906円

しょうが（国内産）

日本ビール（東京都・目黒区）

424 龍馬1865(ノンアルコールビール)

ドイツ産麦芽100%にこだわり、香料、着色料、酸味料などの添加物は一切不使用。

1缶 350ml 128円(税込138円) 通常税込144円

麦芽（ドイツ）

日本生活協同組合連合会

754 CO ただの炭酸水 200ml

福岡県「甘木の水」を使用した炭酸水。お好みにあわせてお飲みください。無糖、無香料。

200ml×24 1200円(税込1296円) 通常税込1344円

表示マークのご案内

取り扱いサイクル・価格表記

- 4週に1回お届け
- 4週に3回お届け
- 隔週お届け
- 毎週お届け
- シーズン最終 季節商品につき今回で最終
- シーズン初 今季初登場
- 新 新発売の商品
- 特 特別価格商品

お届け時の温度帯

- 凍 冷凍品
- 冷 冷蔵品
- ・表記のないものについては常温でのお届けです。
- ・農産品については季節に応じた温度帯でお届けします。

アレルゲン表示

卵 卵　乳 牛乳　米 米　大 大豆　そ そば　小 小麦　落 落花生　え えび　か かに

- ・「コンタミネーション」(コンタミ)については表示していませんので現物の表示をご確認下さい。コンタミの詳細情報については生協までご連絡ください。
  ※コンタミネーションとは同じ工場でアレルゲン原材料が使用され、極微量の混入の可能性があることをいいます。
- ・アレルギーの症状がある場合は、使用前に包材の表記をご確認頂き、飲食のご判断をお願いいたします。

その他

前日OK! は通常のご注文はもちろん、供給前日の17:00までに電話かFAXでも注文できます。

ふるさと便 は通常のご注文はもちろん、『ふるさと便』にもご利用頂けます。ふるさと便でご利用の場合は、専用の用紙でご注文ください。

無農薬 は栽培期間中に生産者が農薬を散布していない事を表しています。

主原料原産地

鈴木牧場（茨城県・石岡市）

000 石岡 鈴木牧場ヨーグルト(微糖)

健康な牛から搾った新鮮な生乳を原料に自家プラントで作りました。ノンホモ牛乳使用で牛にいやなのでプリプリと脂肪のかたまりができます。口当たりに違和感なく、なめらかでやさしい味です。

冷 賞届いて10～11日 米 400g 370円(税込400円)

生乳（茨城県）

- ・生鮮品については主原料の原産地を表記しています。
- ・原料が多岐にわたる加工品については、主原料を可能な限り表記しています。

※農産品について、地場産(茨城県、千葉県)をピンク色で表記しています。地場農作物の消費をすすめましょう！